

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN CONDUCTORES  
DE LA EMPRESA DE MOTOTAXIS  
“EL NAZARENO” CHINCHA  
2021**

**TESIS**

**PRESENTADO POR EL BACHILLER  
MIGUEL HUMBERTO MATIAS YATACO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**CHINCHA-PERÚ  
2022**

**ASESORA: MAG. VIVIANA LOZA FÉLIX**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por ser mi guía durante mi formación académica

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por formarme educativamente y convertirme en un profesional competitivo

### **A la empresa de mototaxis “El Nazareno”**

En especial agradecimiento al gerente Sr. Jhon Salazar Álvarez que, desde el primer día de instancia me cedió el apoyo necesario a los conductores de mototaxis que fueron muy colaboradores y empáticos para que este estudio sea llevado a cabo muchas gracias.

### **A mi asesora**

Por asesorarme en las distintas etapas de este estudio y por impulsarme hacer mejor.

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la vida y a la Virgen María por protegerme darme salud y fuerzas para poder lograr mis objetivos trazados.

A mis padres por brindarme el apoyo necesario para nunca rendirme.

A mi sobrino por ser mi motivo a lograr mis metas.

## RESUMEN

**Introducción:** Los hábitos alimentarios son determinantes para la satisfacción de necesidades básicas y conservación de la salud de toda persona, más aún cuando realiza alguna labor que demanda desgaste de energías como sucede con la población económicamente activa. **Objetivo:** Determinar los hábitos alimentarios de los conductores de la empresa de mototaxis "El Nazareno" Chincha 2021. **Metodología:** Estudio descriptivo de diseño no experimental y corte transversal. Considerando una muestra de 66 conductores producto de un muestreo probabilístico, estableciéndose criterios de inclusión y exclusión. La técnica de recolección de datos fue la encuesta, el instrumento fue un cuestionario validado a través de juicio de expertos procesado por prueba binomial cuyo valor fue  $p: 0.02$ . La confiabilidad del instrumento fue demostrada mediante el Coeficiente alfa de Cronbach, cuyo valor fue de 0.84. **Resultados:** Los hábitos alimentarios en los conductores fueron inadecuados en un 64%, encontrándose la misma característica en sus dimensiones horarios y comidas diarias inadecuados en el 53%; tipos de alimentos inadecuados en 55% y lugar de consumo 83% resultaron ser inadecuados.

**PALABRAS CLAVE:** Hábitos alimentarios, conductores, alimentos.

## ABSTRACT

**Introduction:** Eating habits are decisive for the satisfaction of basic needs and the preservation of the health of every person, even more so when they carry out work that demands energy wasting, as is the case with the economically active population. **Objective:** To determine the eating habits of the drivers of the motorcycle taxi company "El Nazareno" Chincha 2021. **Methodology:** Descriptive study of non-experimental design and cross-section. It considered a sample of 66 drivers, product of probabilistic sampling, considering inclusion and exclusion criteria. The data collection technique was the survey, the instrument was a questionnaire validated through expert judgment processed by binomial test whose value was  $p: 0.02$ . The reliability of the instrument was demonstrated by Cronbach's alpha coefficient, whose value was 0.84. **Results:** The eating habits in the drivers were inadequate in 64%, finding the same characteristic in their dimensions, hours and daily meals inadequate in 53%; types of inadequate food in 55% and place of consumption 83% turned out to be inadequate.

**KEYWORDS:** Eating habits drivers, food.

## PRESENTACIÓN

Los hábitos alimentarios son comportamientos relacionados al consumo de alimentos como parte de la vida diaria que permite asegurar los nutrientes requeridos según la etapa de vida de la persona, estado de salud y labor que realiza; de ahí la importancia de inclinar la atención en el tema, que no solo puede generar problemas de salud presentes sino la posibilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles en periodos cada vez más cortos impactando negativamente sobre la salud. En la actualidad, el parque automotor y motorizado ha generado oportunidades de trabajo a diferentes grupos sociales, sin embargo, las características del servicio público no revelan una buena organización de horarios y espacios para la satisfacción de necesidades básicas como la alimentación, acompañado del desinterés, desconocimiento, desinformación y necesidad de ingreso económico sobre alimentación y nutrición limitan el cuidado de su salud y los hace propensos a sufrir enfermedades.

El objetivo del estudio fue determinar los hábitos alimentarios de los conductores de la empresa de mototaxis "El Nazareno" Chincha 2021. El cual tuvo como propósito conocer los hábitos alimentarios en la población estudiada, pretendiendo promover una alimentación saludable a través de programas educativos a nivel promocional y preventivo dentro del marco de la salud ocupacional, información útil para la adopción de una conducta alimentaria sana y equilibrada, previniendo enfermedades no transmisibles a mediano o largo plazo.

El estudio consta de 5 capítulos distribuidos de la siguiente manera: Capítulo I: Planteamiento y formulación del mismo, seguido de los objetivos, justificación y propósito. Capítulo II: Marco teórico, antecedentes, base teórica, hipótesis, variables, definición de términos operacionales. Capítulo III: Tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, diseño de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos. Capítulo IV: Análisis de los resultados y

discusión. Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones finalizando con referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

## ÍNDICE

	Pág.
<b>CARÀTULA</b>	i
<b>ASESORA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>PRESENTACIÓN</b>	vii
<b>ÍNDICE</b>	ix
<b>LISTA DE TABLAS</b>	xi
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	xii
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	xiii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I.a. Planteamiento del problema	14
I.b. Formulación del problema	16
I.c. Objetivos	16
I.d.1. Objetivo General	17
I.d.2. Objetivo Específico	17
I.d. Justificación	17
I.e. Propósito	18
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
II.a. Antecedentes bibliográficos	19
II.b. Base Teórica	23
II.c. Hipótesis	32
II.d. Variables	32
II.e. Definición Operacional de Términos	32

<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III.a. Tipo de estudio	34
III.b. Área de estudio	34
III.c. Población y muestra	35
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	36
III.e. Diseño de recolección de datos	36
III.f. Procesamiento y análisis de datos	37
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
IV.a. Resultados	38
IV.b. Discusión	45
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
V.a. Conclusiones	51
V.b. Recomendaciones	52
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	53
<b>ANEXOS</b>	61
	62

## LISTA DE TABLAS

		Pág.
<b>Tabla 1</b>	Datos generales de los conductores de la empresa de mototaxis” El Nazareno” Chincha 2021.	<b>38</b>
<b>Tabla 2</b>	Hábitos alimentarios según dimensión tipos de alimentos en conductores mototaxistas “El Nazareno” Chincha 2021.	<b>42</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

Pág.

<b>Gráfico 1</b>	Hábitos alimentarios en conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.	<b>39</b>
<b>Gráfico 2</b>	Hábitos alimentarios según dimensión horarios de comidas diarias en conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.	<b>40</b>
<b>Gráfico 3</b>	Hábitos alimentarios según dimensión comidas diarias en conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.	<b>41</b>
<b>Gráfico 4</b>	Hábitos alimentarios según dimensión lugar de consumo en conductores de la empresa de mototaxis” El Nazareno” Chincha 2021.	<b>44</b>

## LISTA DE ANEXOS

		Pág.
<b>ANEXO 1</b>	Operacionalizacion de Variable	<b>62</b>
<b>ANEXO 2</b>	Instrumento	<b>64</b>
<b>ANEXO 3</b>	Validez de instrumento – Juicio de expertos	<b>68</b>
<b>ANEXO 4</b>	Informe de opinión del juicio de experto	<b>70</b>
<b>ANEXO 5</b>	Confiabilidad de instrumento	<b>76</b>
<b>ANEXO 6</b>	Informe de prueba piloto	<b>77</b>
<b>ANEXO 7</b>	Escala de valoración de instrumento	<b>78</b>
<b>ANEXO 8</b>	Consentimiento Informado	<b>81</b>
<b>ANEXO 9</b>	Tabla matriz de consistencia	<b>83</b>
<b>ANEXO 10</b>	Constancia del comité de ética	<b>84</b>

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **I. a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup> en el año 2018, determinó que, actualmente en todo el mundo los hábitos alimentarios viene siendo un problema para la salud pública, porque se ha presentado un incremento en los últimos tiempos, revelando factores de riesgo para la salud, aumento de la producción de los alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio acelerado en los estilos de vida, teniendo como efecto, cambios en los hábitos alimentarios debido a la deficiencia presente en el consumo de los alimentos.

La Organización de las Naciones unidas para la alimentación y la agricultura (FAO)<sup>2</sup>, en el año 2020, con respecto a los hábitos de consumo de alimentos y malnutrición en el contexto COVID- 19 hace referencia que, en el transcurso de la pandemia se ha evidenciado cambios en los hábitos alimentarios conllevando a contraer problemas nutricionales tales como: una mala nutrición y riesgo de contraer otras enfermedades, además los conductores de mototaxis por la naturaleza de su trabajo, tienen una vida agitada y economía inestable conllevado por la coyuntura de la Covid-19 se vieron expuesto a trabajar más y a restar menos su alimentación y entre otros casos el optar por consumir alimentos denominados comidas chatarras a la vez el no consumir sus alimentos en los tiempos adecuados conllevaría a desarrollar enfermedades gastrointestinales poniendo en riesgo el estado de la salud<sup>2</sup>.

Por otra parte, en México, en el año 2021 se realizó un estudio donde se identificó que, el 56% de los conductores tenían hábitos alimentarios inadecuados, con respecto, al lugar de consumo tales como: restaurantes y quioscos en donde eran preparados los alimentos para su consumo se evidencio ser inadecuados debido a que, mantenían un ambiente poco

higiénico siendo perjudicial para la salud<sup>3</sup>. A la vez, en otra investigación realizada en México en el año 2019, en trabajadores de 22 años a 61 evaluados, cerca del 94,3% de la población afirmó tener hábitos alimenticios poco saludables<sup>4</sup>.

Algo similar ocurrió en el año 2020 en España, donde se reveló que los conductores que pasaban mayor cantidad de tiempo frente al volante presentaban mayor dificultad para llevar una alimentación saludable y deficiencia para realizar actividades físicas, incrementando el riesgo de presentar un alto grado de sedentarismo<sup>5</sup>.

El Ministerio de Salud en coordinación con el Instituto Nacional de Salud<sup>6</sup>, en el informe emitido sobre las Guías Alimentarias para la Población Peruana, en el año 2019, indicó que, el 70% de los adultos peruanos vienen presentando sobrepeso y obesidad, no obstante, los problemas alimentarios están vinculados a fenómenos como la globalización y a la industrialización de los alimentos procesados.

En lo que va de los años, en el Perú la demanda laboral en los conductores de mototaxis se ha incrementado notablemente debido al desempleo y al trabajo inestable, convirtiéndose en la primera alternativa de empleo social y siendo el sustento económico de muchas familias<sup>7</sup>.

Es necesario investigar y abordar el tema de los hábitos alimentarios en los conductores de mototaxis, debido a la problemática de la desinformación y demanda de la rutina laboral, que obliga a estos conductores adoptar hábitos de alimentación inadecuados teniendo por objetivo mejorar dichas conductas a futuro, por medio de estrategias de salud pública mediante la promoción y prevención de las enfermedades no transmisibles asimismo hasta la fecha no se han encontrado estadísticas local respecto al problema en esta población.

Por otro lado, en una investigación efectivizada en Chincha, en el año 2020, en choferes de 30 a 59 años se identificó que, el 83% de los estilos de vida

de los choferes fueron poco saludable, mientras que, en alimentación un 55%, debido a que no consumían frutas ni verduras y finalmente el 89% no consumía agua<sup>8</sup>.

Con respecto al ámbito local en las investigaciones en el entorno es insuficiente, sin embargo, un estudio efectivizado en Chincha, dio a conocer la problemática de estilos de vida y salud alimentaria que aquejan a esta población.

Durante mi movilización a través del transporte público de cavidad menor denominado mototaxis se observó, y a través de diálogos respecto a su alimentación, en lo esencial manifestaban: “Como por el mercado ya que, está más cerca”, “Almuerzo tarde”, “No tomo mucha agua debido a que me encuentro trabajando”; entre otras afirmaciones que evidenciaban las dificultades que tenían los mototaxistas para asumir una alimentación saludable. Cada día los hábitos alimentarios en esta población son más insalubres por el aumento del parque automotor, cambio de labores a raíz de la pandemia, poca información sobre la importancia de los alimentos a consumir y además los cambios constantes de la industrialización que conllevan a esta población a optar por una alimentación por saciedad más que por su valor nutricional.

Frente a esta problemática planteada se formula la siguiente interrogante:

## **I.B. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo son los hábitos alimentarios en los conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021?

### **I.c. OBJETIVOS**

#### **I.c.1 Objetivo General**

Determinar los hábitos alimentarios de los conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.

### **I.c.2 Objetivo Especifico**

Identificar los hábitos alimentarios en los conductores de la empresa de mototaxis según dimensiones:

- Horarios de comidas diarias
- Comidas diarias
- Tipos de alimentos
- Lugar de consumo

### **I.d. JUSTIFICACIÓN**

#### **I.d.1 Justificación Teórica**

Dentro del presente trabajo de investigación se busca generar nuevos conocimientos en torno a los hábitos alimentarios en un grupo social ocupacional que hoy en día alcanza gran proporción de la población económicamente activa y que no ha sido abordada.

#### **I.d.2 Justificación Práctica**

Los resultados de la investigación permitirán establecer programas educativos como parte de la promoción de la salud, con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios en los conductores de mototaxis abordando el ámbito comunitario.

#### **I.d.3 Justificación Metodológica**

El estudio emplea un instrumento validado que identifica el comportamiento de los hábitos alimentarios, el cual podrá ser utilizado en futuras investigaciones y/o seguimiento respectivo en poblaciones similares.

## **I.e. PROPÓSITO**

El estudio tiene el propósito de conocer los hábitos alimentarios en la población estudiada pretendiendo promover una alimentación saludable a través de programas educativos a nivel promocional y preventivo dentro del marco de la salud ocupacional, información útil para la adopción de una conducta alimentaria sana y equilibrada, previniendo enfermedades no transmisibles a mediano o largo plazo.

Asimismo, se proporcionarán los resultados obtenidos al gerente general de la empresa a fin de fortalecer el autocuidado y la función educativa con el apoyo del profesional de enfermería, con los socios integrantes y el establecimiento de salud más cercano en el marco de la salud ocupacional.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Existen escasos estudios relacionados a los hábitos alimentarios en dicha población por lo tanto se incluyen estudios vinculados al tema tal como siguen:

Garzón, et al<sup>9</sup> en el año 2019 elaboraron una investigación de tipo descriptivo transversal estableciendo como objetivo determinar las **INFLUENCIA DE HáBITOS ALIMENTARIOS, ESTILO DE VIDA Y CONDICIONES LABORALES QUE INFLUYEN EN EL SOBRE PESO Y OBESIDAD DE TRABAJADORES INFORMALES DE LA CIUDAD DE MEDELLIN**. Colombia. La muestra se conformó por 686 trabajadores, entre edades de 50 años, se usó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario. Obtuvieron como resultados, horas laborando 10 horas al día mientras que, un 79.6% consumían los alimentos en su trabajo y 23 años desempeñándose en estas funciones. Identificándose que, el 53.4% no tenían un horario de alimentación establecido, detallándose que consumían alimentos hervidos, asados y fritos. Concluyendo los hábitos alimentarios y los estilos de vida influye mucho en los trabajadores adoptando un perfil de vulnerabilidad que a futuro causaría daños graves para la salud.

Espin, et al<sup>10</sup> en el año 2019 elaboraron una investigación de tipo observacional, descriptiva y transversal estableciendo como objetivo determinar **HáBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA LáCTEA**. Ecuador. La población de estudio estuvo conformada por 182 personas entre edades de 30 a 60 años, usándose como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario con variables sociodemográficas y antropométricas. Resultado obtenido, el 56.0% presentaron sobrepeso, el 78.0% optaba por consumir

de 3 a 4 comidas, además los alimentos más ingeridos fueron: arroz, papa, pan, azúcar, huevos y lácteos con frecuencia de consumo diario, mientras que, los menos integrados en la alimentación fueron las frutas y las verduras. Concluyendo que el índice de masa corporal y circunferencia de cintura aumentan en relación con el avance de la edad y los hábitos alimentarios por exceso y desbalance nutricional.

Auqui y Chuya<sup>11</sup>, en el año 2018 llevaron a cabo una investigación cuantitativa descriptiva de corte transversal teniendo como objetivo general identificar los **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE URBANO “TRURAZ”. AZOGUES**. Ecuador. La muestra estuvo conformada por 42 conductores aplicándose como técnica la encuesta. Resultados esperados los conductores presentaron hábitos alimentarios y estado nutricional poco saludable dado que, no consumía el número adecuado de comidas diarias y siendo deficiente el consumo de agua en la alimentación. Concluyendo los conductores presentaron hábitos alimenticios y estado nutricional no saludables.

Torres, et al <sup>12</sup> en el año 2017 llevaron a cabo una investigación de tipo cuantitativo con un diseño no experimental transversal estableciendo como objetivo general determinar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN TRABAJADORES DE LA INDUSTRIA PETROLERA**. México. La muestra se conformó por 41 trabajadores entre hombres y mujeres aplicándose como técnica la encuesta para datos personales, estilos de vida y como instrumento un registro alimentario además se le midieron una serie de datos antropométricas y de composición corporal. Resultados revelaron, los hombres manifestaron ser más sedentarios y a la vez, optaban por beber más alcohol que las mujeres por ello, los individuos con normo peso ponían en práctica más la actividad física que los individuos con sobrepeso y obesos, presentándose en ambos grupos una ingesta de colesterol elevada y menor consumo de fibra. Concluyendo

la mayor parte de los trabajadores presentó hábitos de vida y alimentación poco saludable

Manzano<sup>13</sup>, durante el año 2018 realizó una investigación de enfoque cuantitativo correlacional estableciendo como objetivo general determinar la relación entre **ESTRÉS LABORAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS DE UNA CLINICA PRIVADA DE LIMA**. Perú. La muestra se conformó por 150 trabajadores adultos divididos entre administrativos y operativos aplicándose como instrumento la encuesta de estrés laboral de la OIT y hábitos alimentarios. Resultados esperados, los participantes mostraron bajos niveles de estrés laboral, siendo el 93.3% para los trabajadores operativos y 94.7% para los administrativos, también presentaron hábitos alimentarios adecuados en 72% y 66.7% respectivamente; finalmente un 44% de trabajadores presentaron sobrepeso. Concluyendo el estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores administrativos tuvieron un impacto en su estado nutricional.

Tenorio<sup>14</sup>, durante el año 2018, realizó una investigación de tipo descriptiva de corte transversal, cuyo objetivo fue determinar la **RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTE PUBLICO URBANO DE LIMA**. La muestra se conformó por 60 trabajadores de la empresa del transporte aplicándose como instrumento un cuestionario para la dimensión estilos de vida y para el diagnóstico del estado nutricional se determinó materiales para identificar el índice de masa corporal, así como el perímetro abdominal. Obteniendo como resultados, el 60% presento estilos de vida inadecuados y el 37% tiene sobrepeso. Concluyendo existe una amplia relación en cuanto a los estilos de vida y circunferencia abdominal.

Saravia<sup>8</sup>, en el año 2018, efectivizó un estudio de enfoque cuantitativo de diseño no experimental con alcance correlacional de corte transversal

teniendo por objetivo general determinar **LOS ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD EN CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA**. Perú. La muestra estuvo constituida por un total de 84 trabajadores entre edades de 18 a 60 años, utilizándose como instrumento el cuestionario validado a través de la técnica de encuesta. Resultados obtenidos revelaron, los estilos de vida de los choferes fueron poco saludables en un 83%, en sus dimensiones: alimentación y recreación fueron poco saludables en 44% y 55%, en actividad física no saludable con 52%. sin embargo, las condiciones de salud fueron adecuadas en un 58% en las dimensiones problemas crónicos, nutricionales y gastrointestinales, las condiciones de salud fueron adecuadas en 73%, 52% y 65% respectivamente, siendo inadecuadas en la dimensión control de la salud alcanzando 100%. Concluyendo los estilos de vida son poco saludables y las condiciones de salud son adecuadas en los choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018. Por lo tanto, se acepta la hipótesis para la primera variable, sin embargo, se rechaza para la segunda variable.

Los antecedentes citados ayudaran analizar la situación de los hábitos alimentarios en los conductores mototaxistas, revelando las formas de alimentación inadecuados a causa de malas conductas adoptadas a lo largo de la vida, la deficiente información, desconocimiento e incluyendo la labor que realizan diariamente vienen siendo una problemática grave que, puede afectar el estado de la salud trayendo consigo enfermedades no transmisibles al mediano o largo plazo por lo que, se busca disminuir esta problemática comparando aquellos resultados expuestos en cada antecedente planteado con el objetivo de conocer los hábitos inadecuados en esta población estudiada.

## **II.b. BASE TEÓRICA**

### **HÁBITOS ALIMENTARIOS**

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)<sup>15</sup>, hace referencia que, los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como las personas o grupos seleccionan, preparan y consumen sus alimentos”. Al mismo tiempo, Albito<sup>16</sup>, menciona lo siguiente los hábitos alimentarios forman parte de cada persona pese a que no se nacen con ellos, pero se adquiere y se obtienen experiencias a lo largo de la vida, mediante el cual, la persona selecciona los alimentos a consumir.

Según la Organización Internacional de Trabajo (OIT)<sup>17</sup>, refiere, los hábitos de alimentación son condicionados por diversos entornos y dinámica laboral, causando efecto, sobre el estado nutricional y factores determinante para la salud de los trabajadores, inclusive una mala alimentación en el entorno, bien sea por exceso o déficit, causa pérdidas de hasta el 20% de la productividad laboral de los trabajadores.

El Ministerio de Salud (Minsa)<sup>18</sup>, con base en horarios de alimentación, refiere, organizar tiempo y horarios de comidas permiten mantener el metabolismo del organismo estable disminuyendo el estrés y la ansiedad laboral en los conductores, por ello, comer sano, alude a tener una buena calidad de vida y bienestar para su salud.

#### **Dimensiones de los hábitos alimentarios**

Consideraciones presentadas para el estudio: dimensiones, horarios de comidas diaria, comidas diarias, tipos de alimentos y lugar de consumo, siendo determinadas y basadas en diferentes estudios, posteriormente corroboradas con la bibliografía.

## **Horarios de comidas diarias**

Los horarios de alimentación inician desde la 7am a 8am para el desayuno siendo la primera comida del día, dándose a consumir 2 horas después del periodo de sueño, ya que, en este tiempo hay un mayor conceso de aporte de energía y metabolización fundamental para la labor diaria del organismo. Almuerzo de 1pm a 3pm se consume mayor cantidad de alimentos con proteínas y carbohidratos teniendo 2 horas de reposo pues es, necesario para que estos alimentos puedan ser absorbidos y digeridos de forma adecuada. Cena de 7pm a 8pm alimentos ingeridos en las últimas horas del día siendo a consumir 2 horas antes de irse a dormir, ya que, es el tiempo en el que se reduce el nivel de actividad además baja la insulina y sube la melatonina presentándose una mayor intolerancia en la glucosa del organismo<sup>19</sup>.

Generalmente a la mayoría de los empleadores poco o nada les interesa instaurar un programa de alimentación para sus trabajadores. Sin embargo, los horarios de alimentación son importantes y fundamental para conservar el equilibrio emocional, intelectual, falta de energía y coordinación<sup>20</sup>. Con relación a un estudio investigado se concluyó, debido a su situación laboral los conductores no tenían un horario fijo de alimentación, debido a que, deambulan de un lugar a otro a lo largo de la ciudad durante su jornada laboral, por lo que, no daban un espacio necesario para una adecuada alimentación<sup>21</sup>.

Conllevando a desarrollar un desequilibrio nutricional en el organismo entre ello, enfermedades gastrointestinales tales como: gastritis, obesidad y entre otras patologías. Por esta razón es importante que los conductores de mototaxis tengan horarios de alimentación establecidos mejorando saludablemente sus hábitos alimentarios en función a tener una correcta digestión y mejor absorción de los nutrientes siendo fundamental para la salud<sup>22</sup>.

## **Comidas Diarias**

Para una alimentación balanceada se deberán de consumir los alimentos en proporciones indicadas, siendo a ingerir tres comidas diariamente y añadiéndole a ello 2 colaciones fraccionándolas en desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, merienda y cena<sup>23</sup>.

Desayuno: Ingesta alimentaria más importante del día para los conductores de mototaxis, asociado a una óptima ingesta de nutrientes en función a mantener un adecuado rendimiento físico, mental e intelectual<sup>24</sup>.

Refrigerio de media mañana: Alimentación matutina siendo a ingerir antes de la hora de almuerzo teniendo por consumir frutas, debido a que, aportan la energía suficiente y el equilibrio adecuado permitiendo a los conductores de mototaxis a estar más activos durante su jornada laboral<sup>24</sup>.

Almuerzo: alimentación nutritiva rica en proteínas y carbohidratos proporcionan la energía necesaria que el cuerpo necesita para afrontar cualquier circunstancia durante el día <sup>24</sup>.

Merienda: Alimentos ingeridos en medio de los tiempos de comida principales, tiene el potencial de aportar nutrientes valiosos a la dieta diaria teniendo a consumir una fruta o mazamorra<sup>25</sup>. Cena: Ultimo alimento del día de consistencia ligera importante para el organismo y para el metabolismo<sup>24</sup>.

Tal como se sustenta en una investigación, cerca del 78% de trabajadores consumía de 3 a 4 comidas diarias, siendo los alimentos de refrigerios los menos consumidos, debido a que, cada persona es única y es ella quien se adapte al plan de alimentación, necesidades y gasto energético<sup>10</sup>. No obstante, el consumo de las comidas diarias mantendrá a los conductores de mototaxis a estar más concentrados y más relajados durante su jornada laboral debido a la ingesta de nutrientes e hidratos de carbono que, favorecerá el aumento de los niveles de glucosa en sangre proporcionando

la energía suficiente para la realización de sus labores diarias<sup>25</sup>, predominantemente los conductores de mototaxis al consumir mayor cantidad de alimentos durante las cenas se verán expuestos a desarrollar sobrepeso u obesidad debido a los indicadores de resistencia a la insulina que afecta al metabolismo del organismo<sup>26</sup>.

De allí la importancia de que los conductores de mototaxis consuman sus comidas diarias debido a que, mantendrán la energía suficiente en su organismo para la realización de sus labores diarias, no obstante, el no consumirlos conllevará al decaimiento, falta de concentración y el mal humor<sup>10</sup>.

Por su parte, el Instituto Nacional de Salud (INS) en su informe Alimentación saludable y Valoración nutricional, refiere tener una alimentación sana y variada mantendrá un buen estado de salud en los conductores de mototaxi, lo cual, permitirá desempeñarse con la energía suficiente durante sus actividades diarias, siendo recomendado las porciones de los alimentos en función al requerimiento de energía de una persona clasificándose en<sup>27</sup>.

Proteínas: requiere de un total de 2.200 calorías por día, siendo consumidas de 3 a 4 porciones encontrándolos en las carnes, pescado, leche y queso. Carnes a consumir 3 veces por semana mientras que, el pescado al menos 1 vez a la semana.

Carbohidratos y Grasas: requiere un total de 2.200 calorías por día, siendo consumidas de 4 a 6 porciones encontrándolas en el azúcar, fideos, arroz, tubérculos tales como: papas, camote y yuca y finalmente siendo las grasas encontrándose en productos de origen vegetal como en el aceite de oliva y animal<sup>27</sup>.

Comidas chatarra: el Ministerio de salud (Minsa)<sup>34</sup>, manifiesta son alimentos pocos nutritivos que proporcionan cerca de 400 kilocalorías

siendo encontrados en alimentos pocos nutritivos tales como: pollo a la brasa, hamburguesas y salchipapa.

Vitaminas y minerales: requiere de un total de 2.200 calorías por día siendo consumidas de 3 a 4 porciones, encontrándolas en las frutas como: naranjas, plátano, mangos entre otros y verduras de color oscuro tales como: brócoli, espinacas, acelgas entre otros.

Agua: siendo recomendado su consumo diario de 300ml de agua aproximadamente equivalente a 8 vasos diarios, siendo provenientes del agua pura<sup>28</sup>.

### **Tipos de alimentos**

La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de macronutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Manteniendo una alimentación equilibrada, adecuada y saludable<sup>29</sup>.

**Proteínas:** macronutrientes esenciales para el crecimiento y el mantenimiento de las estructuras corporales, previene la anemia y contribuye al desarrollo de las defensas, siendo grandes moléculas de aminoácidos encontrados en los alimentos de origen animal, constituyendo los principales componentes estructurales de las células y los tejidos del cuerpo dado que, los músculos y los órganos están formados en gran medida por proteínas<sup>30</sup>.

Por otro lado, en una investigación realizada a una población trabajadora de conductores se evidenció deficiencia en el consumo de proteínas en alimentos tales como: carnes de origen animal, huevos, pescado y lácteos, presentando carencias nutricionales para el organismo<sup>31</sup>.

En efecto es importante el consumo de las proteínas en la alimentación diaria de los conductores de mototaxis dado que, ayudara a mantener un

adecuado crecimiento, mejor desarrollo y transporte de energía, manteniendo los tejidos sanos, produciendo enzimas metabólicas y digestivas que, serán de gran beneficio para el organismo<sup>30</sup>.

**Carbohidratos y Grasas:** nutrientes que aportan principalmente energía y fibra dietética esenciales que deberán de ser integrados en la alimentación diaria, por ende los carbohidratos son considerados en simples y complejos, siendo los simples encontrados en el azúcar y azúcares procesados mientras que, los complejos localizados en los vegetales y fibras a la vez, se recomienda el consumo de carbohidratos complejos debido a su alto contenido de fibra, ayudando en el proceso de la indigestión, control de los niveles de colesterol y el azúcar en sangre<sup>32</sup>.

Así mismo, en un estudio realizado se halló que, el consumo de los carbohidratos en los trabajadores era en exceso siendo consumidos en alimentos tales como: harinas, fideos, arroz y pan<sup>10</sup>.

Con respecto a las grasas constituye la reserva energética más importante del organismo, pues sirve de transporte para las vitaminas liposolubles siendo clasificadas en grasas insaturadas y saturadas: las insaturadas la disminuyen encontradas en productos de origen vegetal tales como aceite de oliva, mientras que, las saturadas opuesto al efecto solo acumulan ateromas en las arterias además de los depósitos adiposos del cuerpo disminuyendo la capacidad cardiovascular y respiratoria<sup>31</sup>.

En efecto, el consumo de los carbohidratos y grasas en la alimentación es importante y fundamental, debido a que, favorecerá el aumento de ingesta de energía suficiente para el organismo, no obstante, si no se tiene un hábito adecuado de estos alimentos afectara al cerebro órgano que depende exclusivamente de macronutriente.

Por lo tanto, es importante que los conductores de mototaxis tengan una alimentación variada rica en carbohidratos y grasas dado que, aportará la energía suficiente para mantener un organismo equilibrado y saludable<sup>33</sup>.

**Comidas chatarra:** alimentos ricos en energía densa contienen mayor cantidad de calorías en variedad siendo grasas de poco beneficio nutricional aumentando la saciedad sensorial específica conllevando a que, consuman más de este alimento encontrándose en alimentos poco nutritivos tales como: pollo a la brasa, hamburguesas y salchipapas proporcionan cerca de 400 kilocalorías y carga proteica que lo convierte en una alimentación imprescindible<sup>34</sup>.

Así mismo, en un estudio realizado se identificó que, el 76.2% de trabajadores consumían comidas chatarras<sup>11</sup>. En efecto, el consumo de estos alimentos integrados en la alimentación diaria conlleva a desencadenar enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, diabetes entre otros convirtiéndose en una problemática grave para la salud.

No obstante, es importante que las poblaciones inmersas mantengan hábitos alimentarios adecuados previniéndoles de diferentes tipos de enfermedades no transmisibles salud<sup>34</sup>.

**Vitaminas y minerales:** sustancias naturales que se encuentran en las verduras, frutas y en los alimentos enteros, en comparación con los minerales estos aportan elementos nutricionales beneficioso para la salud, desarrollando funciones específicas que promuevan el crecimiento y la reproducción, previene la ceguera, reduce el riesgo de adquirir enfermedades y repara tejidos dañados, por lo tanto, el aporte de vitaminas A y C están presentes en alimentos de origen animal, mientras que, en los vegetales como las zanahorias y las lechugas, en frutas como el mango, papaya y naranja eliminan las toxinas del organismo y refuerza el sistema inmunológico<sup>35</sup>.

Así mismo, en países industrializados el consumo de frutas y vegetales en la alimentación diaria es deficiente, contribuyendo al riesgo de enfermedades no transmisibles asociados con una arterioesclerótica, cáncer, osteoporosis y otra condición.

Por otro lado, en un estudio realizado se reveló que, el 77,6% de los trabajadores no integran las frutas ni verduras en su alimentación diarias teniendo por efecto, carencias de nutrientes vitales y aumentando la demanda de adoptar enfermedades no transmisibles de allí la importancia del consumo de frutas en la alimentación diaria ayudará al correcto funcionamiento del organismo mejorando su calidad de vida<sup>37</sup>.

**Agua:** indispensable para el buen funcionamiento del organismo, siendo a consumir entre 8 vasos de agua pura, al día a fin de prevenir cuadros de deshidratación en el organismo, esta cantidad de agua conllevará a mantener un proceso digestivo normal pues, previene el estreñimiento, transporta los nutrientes a las células del cuerpo y regulariza la eliminación de residuos a través de la orina contribuyendo a mantener una correcta oxigenación del cerebro, debido a que, una deshidratación aumenta el ritmo cardiaco y dificulta el mantenimiento de la presión arterial<sup>38</sup>.

Por otra parte, el Instituto de investigación en agua y salud en los trabajadores, reveló un 2% presenta deficiencia del peso corporal y descenso en la productividad tales como: cansancio, dolores de cabeza y falta de concentración, aumentando así la demanda de riesgo laboral, por lo que es importante integrar el consumo de agua pura como parte de la alimentación en los conductores de mototaxis durante su jornada laboral debido a que, mantendrá al organismo estable e hidratado<sup>28</sup>.

### **Lugar de consumo**

Espacios o ambientes adecuados para una correcta alimentación siendo el lugar idóneo para el consumo de los alimentos en un ambiente saludable<sup>39</sup>.

Ciertamente, los restaurantes cercanos o quioscos pueden resultar caros o escasos, adoptar por consumir alimentos vendidos en puestos callejeros conlleva a los conductores de mototaxis a verse expuestos a una contaminación por bacterias y a una baja deficiencia nutritiva, con frecuencia, los conductores de mototaxis no tienen tiempo para comer en

un lugar o en donde hacerlo, además, una alimentación viable del consumo de alimentos será recomendable realizarlo en casa dado que, es allí en donde se prepara los alimentos manteniendo una dieta balanceada e higiene correspondiente<sup>40</sup>.

Ley 30222 de seguridad y salud en el trabajo de las pequeñas y medianas empresas, corresponde a los empleadores cumplir las normas de seguridad y salud en el trabajo que se encuentran establecidas a fin de proteger la vida, salud y la integridad de los trabajadores por ende, se insta a los empleadores contar con profesionales de la salud ocupacional capacitados en brindar cuidados, seguridad y bienestar a la salud de una población trabajadora<sup>41</sup>.

Asimismo el Congreso de la República del Perú, presento el proyecto de ley N° 999/2019<sup>42</sup>, que propone una ley que incorpore a los taxistas y mototaxistas que, se desempeñan en esta labor, a la seguridad social a la vez, contando con un sistema de pensiones y seguro de salud de salud estableciéndose como objetivo facilitar el acceso a los trabajadores de servicio de transporte público a sus derechos habientes con un seguro de salud, financiamiento para las aportaciones y pensión de jubilación de mototaxistas.

## **LA TEORÍA DE NOLA PENDER**

### **El modelo de promoción de la salud**

Tiene por permitido comprender los comportamientos humanos, que afectan a cada individuo, siendo promocionado a través de la educación en razón a tener hábitos saludables, abordando principalmente tres áreas específicas tales como: percepción cognitiva, factores externos influyentes modificables y la promoción de la salud conductual en el individuo<sup>43</sup>.

Nola Pender menciona que es importante promover una vida saludable dado que, es primordial antes que los cuidados porque de ese modo se

previene diferentes tipos de enfermedades como bien se establece una alimentación saludable beneficiará al organismo de los conductores de mototaxis ya que, los mantendrá más activos y más relajados durante su jornada laboral asimismo Nola pender menciona que previniéndolo de manera promocional el riesgo a enfermar será menor.

Rol importante de la enfermera al poder actuar a través de la promoción y prevención en el campo de la salud pública, al mismo tiempo, conocer cuáles son las conductas inadecuadas que adoptan, los conductores en cuanto a su alimentación, debido a que no están siendo guiados por un profesional de salud para llevar un estado de salud adecuado influyendo entre unos de ellos está el desconocimiento, la poca información, conductas y comportamientos inadecuados sin dejar de lado la demanda de trabajo que realizan diariamente, deambulaciones extenuadas, lo conlleva a no tener un horario de alimentación establecido, ni el integrar los diferentes tipos de alimentos en su alimentación de forma adecuada conlleva al riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, respecto a ello se busca mejorar los hábitos alimentarios en base a una alimentación sana y equilibrada, dado que, una alimentación saludable fortalecerá el sistema inmunológico previniéndoles de diferentes tipos de enfermedades.

### **II.c. HIPÓTESIS**

No hay propuesta para este estudio por ser descriptivo

### **II.d. VARIABLES**

#### **V. 1 Hábitos alimentarios**

### **II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

**Hábitos alimentarios:** conducta cotidiana básica para la vida y salud de toda persona, manteniendo una dieta equilibrada y personalizada en los

conductores mototaxistas, pues se, identificará a través de un cuestionario que será aplicado y obteniendo por valores finales en adecuados e inadecuados

**Conductores de mototaxis:** persona capacitada para conducir un vehículo de motor contratada para transportar personas o mercancías, siendo utilizado como un provisto por la que una persona u organización lo contrata.

## **CAPITULO III: METOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

El presente trabajo de investigación se dio en enfoque cuantitativo Hernández<sup>44</sup>, refiere lo siguiente, las variables son medidas obtenidas y utilizadas en métodos estadísticos, mientras que el enfoque se presentara a través de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar el fenómeno de un problema.

Para Tamayo<sup>45</sup>, el estudio fue descriptivo de diseño no experimental; puesto que, este estudio busca abordar situaciones y acontecimientos, así mismo cabe destacar, no está interesado en comprobar explicaciones ni en comprobar determinadas hipótesis

Concluyendo el estudio fue de corte transversal, según Hernández<sup>44</sup>, explica los diseños de investigación transversal se recolectarán en un solo momento y en un tiempo determinado y se analizará los datos en un periodo de tiempo específico.

### **III.b. ÁREA DE ESTUDIO**

La investigación se realizó en la empresa de mototaxis “El Nazareno”, ubicada en la provincia de Chincha Alta perteneciente al departamento de Ica- Perú, la cual estuvo dirigida a 66 trabajadores de dicha empresa, cubren ruta distrital por la zona urbana de la ciudad, provincial como mototaxis, siendo un servicio de transporte particular, teniendo un punto de encuentro en su sede ubicado en la Avenida Luis Massaro segunda cuadra adelante del supermercado Tottus.

La empresa de transporte lleva 15 años brindando servicio público en general, se encuentra registrado como una sociedad anónima cerrada contando con dos socios general.

### III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo estuvo conformado por un total de 80 conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” en la provincia de Chincha, según datos estadísticos se tomó como muestra a 66 conductores cantidad obtenida por conteo y muestra probabilístico que fueron extraídos, utilizando la fórmula de población finita.

$$n = \frac{N \times P \times Q \times Z^2}{d^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$
$$n = \frac{80 \times 0.5 \times 0.5 \times 1.96^2}{(0.05^2 \times 79) + 3.8416 \times 0.25}$$
$$n = \frac{80 \times 0.25 \times 3.8416}{0.0025 (79) + 3.8416 \times 0.25}$$
$$n = \frac{76.832}{0.2 + 0.9604}$$
$$n = \frac{76.832}{1.1604}$$
$$n = 66$$

#### **Criterios de inclusión:**

- Conductores que laboran en la empresa de mototaxis “El Nazareno”, que voluntariamente deseen participar en el estudio cuyo “consentimiento informado” sea firmado
- Conductores que pertenezcan a la empresa hace 1 año.
- Conductores que cuentan con la mayoría de edad.

#### **Criterios de exclusión:**

- Conductores con alta frecuencia de migración.

### **III.d. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de información se empleó la encuesta de forma física y presencial, considerándose: presentación, instrucciones y datos generales abarcando: edad, estado civil, grado de instrucción, tiempo laborando, padece alguna enfermedad y datos específicos de la variable

Asimismo, el instrumento fue elaborado por el investigador que fue sometido a 6 jueces de expertos y su validez fue demostrada por la prueba binomial (p) cuyo valor fue  $p < 0.02$  siendo válido dado que, es menor de 0.05, para la obtención de la confiabilidad se sometió a una prueba piloto en una población similar a la del estudio dicha población sostuvo las mismas características. finalmente, los resultados fueron sometidos y demostrados a través del coeficiente Alfa de Cronbach (0.84) siendo confiable el instrumento.

El instrumento consta de 4 dimensiones para la variable en, horarios de comidas diarias 3 ítem, comidas diarias 3 ítem, tipos de alimentos 11 ítem, lugar de consumo 2 ítem, contando con 19 ítem con alternativas de escala de Likert.

### **III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de la información se presentó una carta dirigida al Gerente general de la empresa de mototaxis, pidiendo autorización para poder realizar el estudio de investigación, la carta fue brindada por la coordinadora de Enfermería.

Una vez que obtenida la autorización se solicitó a cada conductor su participación en el estudio, se respetó en todo momento los aspectos éticos en la investigación de dicho estudio. Autonomía: Se respetó la autonomía de cada conductor de mototaxis así mismo los datos personales fueron abordados de forma anónima, de hecho, se aplicó un cuestionario previo

consentimiento informado, explicándole los objetivos del estudio y respetando la decisión voluntaria de cada usuario, sus derechos y dignidad. No maleficencia: no se vulneró la integridad física ni mental de la población de estudio, a la vez se respetó su participación y privacidad teniendo presente la confidencialidad, guardando la total discreción de la investigación. Beneficencia: Mediante el estudio se busca identificar los hábitos alimentarios en los conductores de mototaxis ayudándolos a mejorar en base a su alimentación, previniendo a futuro enfermedades no transmisibles lo cual beneficia a la población de estudio. justicia: Los conductores recibieron un trato con igualdad, respetando su manera de pensar, cultura, creencias y el tiempo que dure la investigación.

### **III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Una vez obtenida la información los datos fueron vaciados a una base de datos empleándose las frecuencias y porcentajes, desarrollándose mediante una estadística descriptiva usándose el intervalo por dimensión de acuerdo al objetivo general y específico, siendo la codificación con los códigos asignados estableciéndose en las opciones de respuestas siempre (3), a veces (2), nunca (1), posteriormente se codifico códigos establecidos de acuerdo a la pregunta, de la misma forma se realizó la tabulación de la base de datos con ayuda de la hoja de cálculo Excel 2016 para la elaboración de tablas, gráficos y finalmente la discusión fue contrastada con los antecedentes teniendo por valores finales en adecuados e inadecuados teniendo un puntaje por dimensiones entre ello:

Global: Adecuados (39-57), inadecuados (19-38).

Dimensión 1: Adecuados (15-19), inadecuados (9-14).

Dimensión número 2: Adecuados (15-19), inadecuados (9-14).

Dimensión número 3: Adecuados (27-33), inadecuados (19-26).

Dimensión número 4: Adecuados (14-19), inadecuados (6-13).

## CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

### IV.a. RESULTADOS

Tabla 1

**Datos generales de los hábitos alimentarios en los conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.**

Datos generales	Categoría	n=66	100%
<b>Edad</b>	24 a 34 años	20	30
	<b>35 a 45 años</b>	25	38
	46 a 54 años	21	32
<b>Estado civil</b>	Soltero	11	17
	<b>Casado</b>	40	60
	Conviviente	15	23
<b>Grado de instrucción</b>	Primaria	29	44
	<b>Secundaria Completo</b>	32	48
	Técnico	5	8

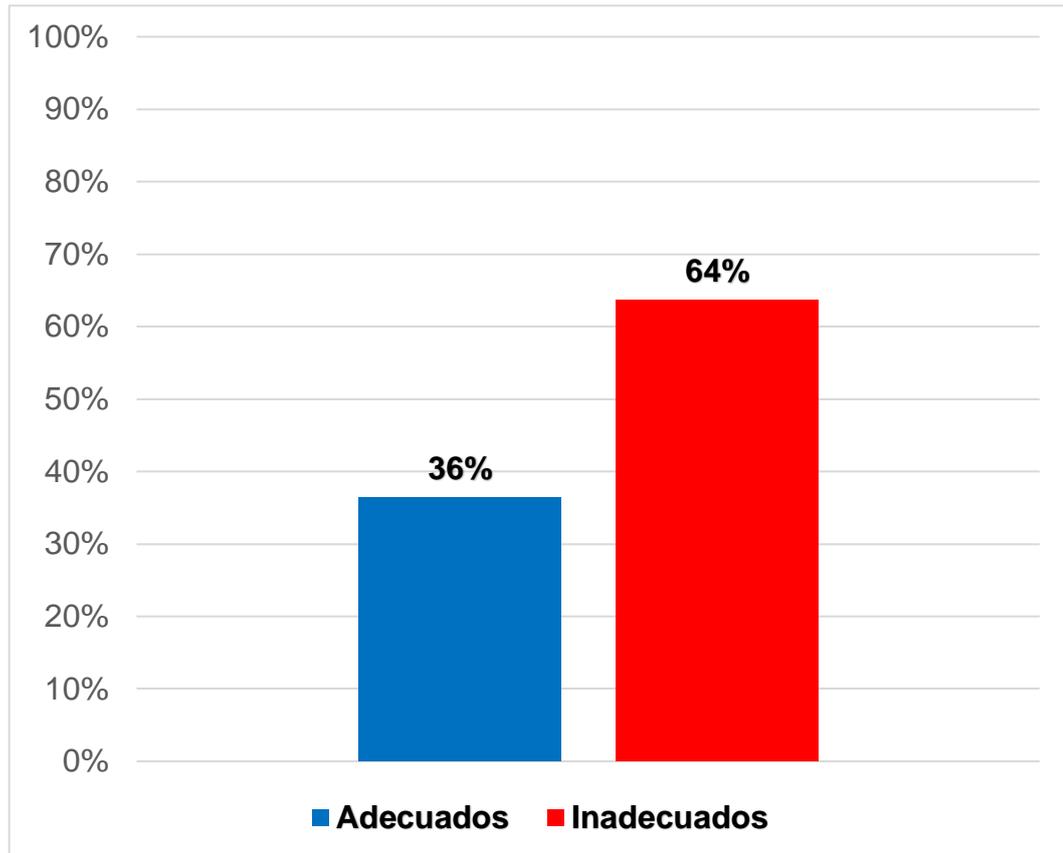
Se observa que, el 38%

(25) de conductores mototaxistas tienen edades entre 35 a 45 años, el 60% (40) son casados, el 48% (32) tienen instrucción secundaria completa, el 83% (55) lleva laborando como conductor entre 1 a 10 años y el 100% (66) no manifestó ninguna enfermedad.

**Gráfico 1**

**Hábitos alimentarios en los conductores de la empresa de mototaxis**

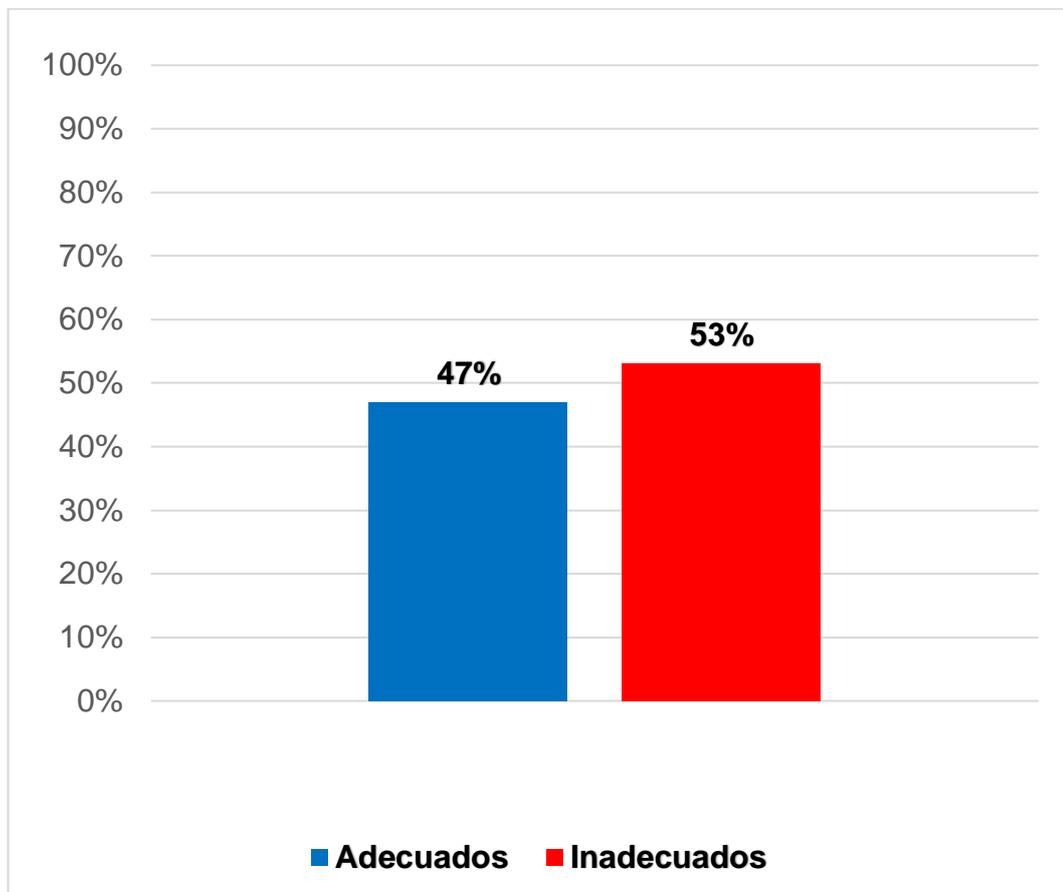
**“El Nazareno” Chincha 2021.**



Se observa que, en referencia a los hábitos alimentarios de los conductores de mototaxi, de manera global, el 64% (42) son inadecuados siendo el 36% (24) adecuados.

**Gráfico 2**

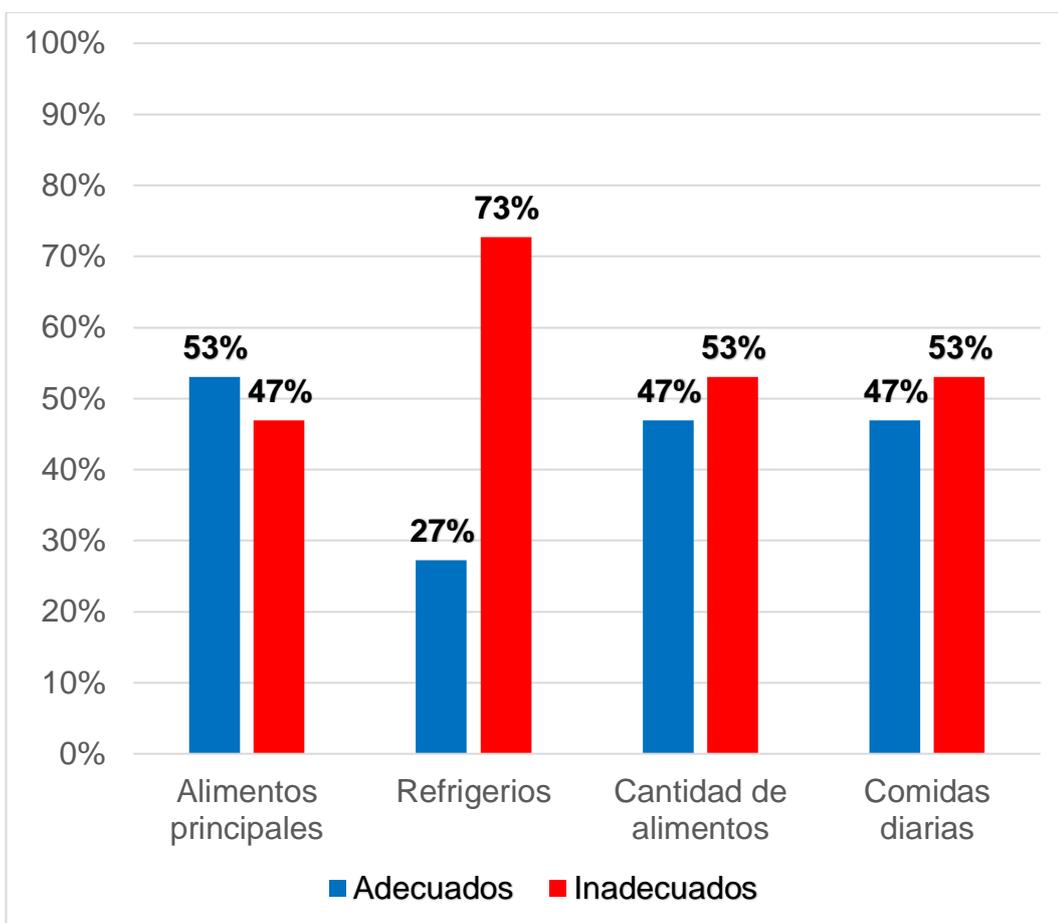
**Hábitos alimentarios según dimensión horarios de comidas diarias  
en conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno”  
Chincha 2021.**



Se evidencia que, los horarios de comidas diarias en conductores de mototaxis son inadecuados el 53% (35) y adecuados en el 47% (31).

**Gráfico 3**

**Hábitos alimentarios según dimensión comidas diarias en conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.**



Se observa que, los hábitos alimentarios según dimensión comidas diarias son inadecuados en el 53% (35) de conductores de mototaxis, identificándose que, el 53% (35) tiene hábitos adecuados en el consumo de alimentos principales, el 73% (48) tiene hábitos inadecuados en cuanto el consumo de refrigerios y el 53% (35) inadecuados en cuanto a cantidad de alimentos.

**Tabla 2**

**Hábitos alimentarios según dimensión tipos de alimentos en conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.**

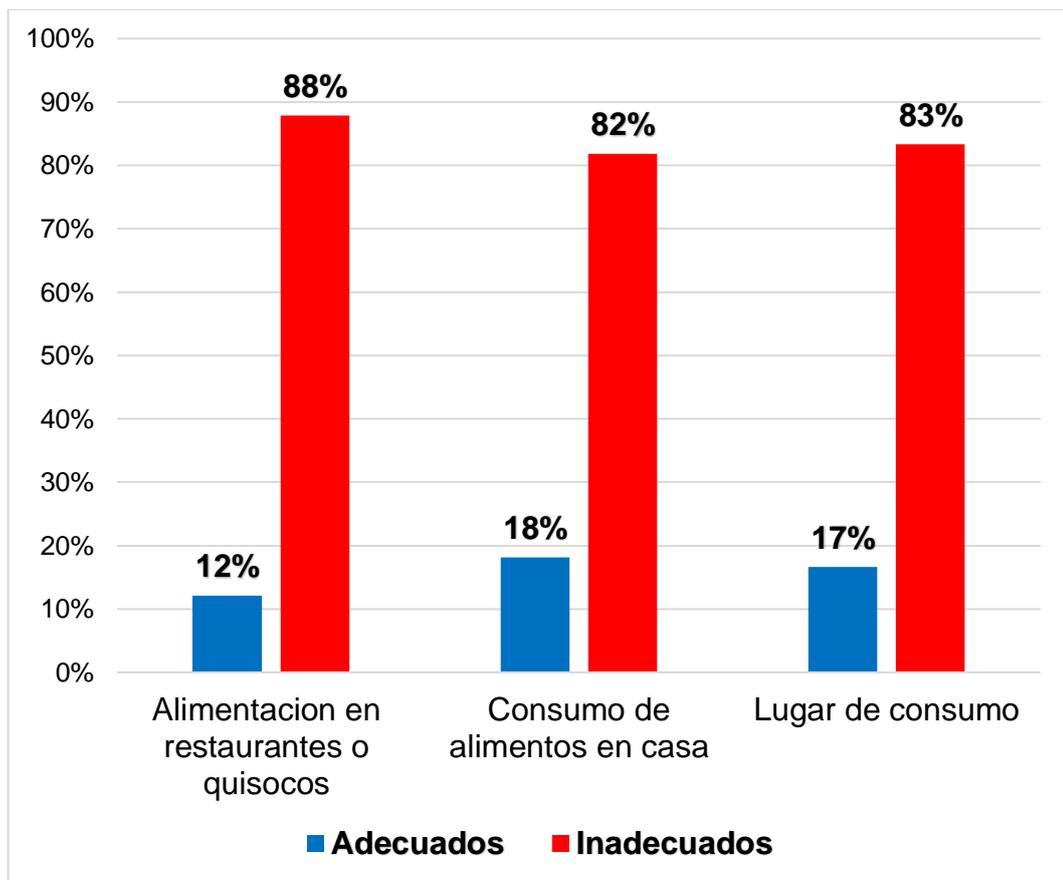
<b>Hábitos alimentarios</b>	<b>Adecuados</b>		<b>Inadecuados</b>	
	<b>n=66</b>	<b>100%</b>	<b>n=66</b>	<b>100%</b>
Consume carnes 3 veces a la semana	21	32%	45	68%
Consume pescados 1 vez a la semana	20	30%	46	70%
Consume leche en el desayuno	34	52%	32	48%
Consume queso en la alimentación.	35	53%	31	47%
Consume arroz y fideos diariamente.	36	55%	30	45%
Consume tubérculos.	30	45%	36	55%
Consume aceite de oliva en los alimentos.	12	18%	54	82%
Consume comidas chatarra.	31	47%	35	53%
Consume verduras diariamente.	30	45%	36	55%
Consume 1 fruta diariamente.	26	39%	40	61%
Consume 8 de vasos de agua pura	17	26%	49	74%
<b>Dimensión</b>			<b>Adecuados</b>	<b>Inadecuados</b>
<b>Tipos de alimentos</b>			30	45%
			36	55%

Según la dimensión tipos de alimentos en el 55%(36) resulto ser inadecuados, encontrándose, el 68%, 70% tienen hábitos inadecuados en el consumo de carnes 3 veces a la semana y pescados 1 vez a la semana, el 52%(34) tiene hábitos adecuados en cuanto al consumo de leche en el desayuno mientras, el 53%(35) consume queso, el 55%(36) consume arroz y fideos, mientras el 55%(36) tienen hábitos inadecuados en cuanto al consumo de tubérculos, el 82%(54) no consume aceites de oliva en los alimentos, un 53%(35) consume comidas chatarras, el 55%(36) no

consume verduras diariamente, el 61%(40) no consume frutas y el 74%(49) no consume 8 vasos de agua pura.

**Gráfico 4**

**Hábitos alimentarios según dimensión lugar de consumo en conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.**



Según la dimensión lugar de consumo en conductores de mototaxis, el 83% (55) son inadecuados, encontrándose que, el 88% (58) optaba por el consumo de sus alimentos en restaurantes o quioscos, el 82% (54) tenían hábitos inadecuados al no consumir sus alimentos en casa.

#### **IV.b. DISCUSIÓN**

En el estudio se han integrado datos generales (Tabla 1) donde se obtuvo que en el 38% de conductores de mototaxis las edades fluctúan entre 35 a 45 años y el 60% son casados. Resultados que guarda cierta similitud al estudio realizado por Saravia<sup>8</sup>, quien obtuvo que, el 56% alcanzaban edades entre 30 a 49 años, el 93% son casados, el 48% tienen instrucción de secundaria completa. Resultados semejantes al estudio de Auqui y Chuya<sup>11</sup>, dónde, el 52% eran de un nivel secundario, el 83% llevan laborando como conductor entre 1 a 10 años. Resultados idénticos a la investigación de Garzón, et<sup>9</sup> al, quienes obtuvieron en su estudio el 30,9% llevaban laborando entre 5 a 10 años y finalmente el 100% no manifestó ninguna enfermedad.

Las cuales también son condicionantes al momento de tener hábitos alimentarios adecuados. Se puede deducir que la conducción de mototaxis en la provincia de Chíncha viene siendo una opción laboral de mayor demanda siendo realizadas por hombres de una etapa adulta que frente a la necesidad socioeconómica y al desempleo inestable suscitado debido a la coyuntura por la Covid- 19 los conlleva trabajar más y a la vez restando importancia a su nutrición, que pareciera no tener noción de los efectos que pudieran tener en su estado de salud. Debido al trabajo que realizan diariamente y la deficiencia presente en la práctica alimentaria y en horarios diferentes viéndose expuestos a contraer diversas enfermedades sobre todo crónicas en un mediano o largo plazo.

Los hábitos alimentarios en conductores de mototaxis evaluados globalmente (Gráfico 1) el 64% tienen hábitos alimentarios inadecuados, este resultado guarda similitud al obtenido por Saravia<sup>8</sup>, quien reveló en su estudio encontrando el 83% poco saludable. Albito<sup>16</sup>, refiere lo siguiente los hábitos alimentarios forman parte de cada persona pese a que no se nacen con ellos, sin embargo, a lo largo de la vida, las personas se forman y adquieren experiencias y costumbres.

Resultados encontrados en el estudio reflejan una realidad preocupante debido a que los integrantes de este estudio manifestaron la inexistencia de tener hábitos alimentarios inadecuados tanto en los horarios, comidas diarias, tipos de alimentos y lugar de consumo aumentando el riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles como por ejemplo las cardiovasculares y las enfermedades nutricionales, a causa de una inadecuada alimentación asimismo evitando cambios armónico repentinos tales: como el mal humor o el cansancio debido al arduo labor de trabajo compulsiva que realizan diariamente, las malas costumbres y conductas cotidianas que han sido adquiridas en el transcurso de la vida serán perjudicial para la salud.

De acuerdo al (Gráfico 2), planteado de manera general los horarios de comidas diarias en los conductores de mototaxis arrojaron que, el 53% es inadecuados. Resultados similares al de Garzón, et al<sup>9</sup>, quienes hallaron en su estudio el 53.4% resultaron inadecuados al no tener horarios de alimentación establecidos.

La OIT<sup>20</sup>, menciona tener horarios de alimentación es importante y fundamental para conservar el equilibrio emocional, intelectual, falta de energía y coordinación, del mismo modo, el Minsa<sup>22</sup>, manifiesta el no contar con un horario adecuado para la ingesta de los alimentos conllevará a desarrollar un desequilibrio nutricional en el organismo, aunado a ello las enfermedades gastrointestinales tales como: gastritis, obesidad y entre otras patologías. Es un arduo labor para la enfermera el fomentar conductas saludables a través de sesiones educativas relacionadas a establecer horarios de alimentación fijos e internos debido a que, estos conductores de mototaxis han adoptados malas costumbres y hábitos inadecuados a lo largo de la vida, pero es necesario la participación de esta población de estudio ya que, el no modificar sus conductas alimenticias acarrea a traer consigo enfermedades no transmisibles. Resultados obtenidos revelan que los horarios de comidas diarias son inadecuados a causa de jornadas laboral extenuantes, el traslado de un lugar a otro, la

falta de tiempo y disponibilidad horaria para dar el espacio necesario para la ingesta de los alimentos, sin dejar de lado los factores culturales propio de cada persona. De allí la importancia de que, los conductores de mototaxis tengan horarios de alimentación establecidos debido a que, beneficiara a tener una correcta digestión, mejor absorción de los nutrientes, y manteniendo el metabolismo del organismo saludable.

De acuerdo al (Gráfico 3), arrojaron que las comidas diarias en los conductores de mototaxis son en, el 53% inadecuados, identificándose que un 73% manifestó no integrar los refrigerios. Resultados similares a la investigación realizado por Espin, et al<sup>10</sup>, quienes obtuvieron, el 78% poco saludable no consumían los refrigerios, mientras que, el 53% también resulto ser inadecuados en base a cantidad de alimentos, semejantes al de Garzón, et<sup>9</sup> quien obtuvo en su estudio el 95% inadecuados la cantidad de alimentos que consumían durante la cena eran mayor en el almuerzo.

Pérez<sup>23</sup>, manifiesta para una alimentación saludable se deberán de consumir los alimentos en proporciones indicadas siendo a ingerir tres comidas diariamente y añadiéndole a ello 2 colaciones fraccionándolas en desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, merienda y cena. Gracia<sup>25</sup>, refiere el consumo de las comidas diarias contribuirá a que a los conductores de mototaxis estén más concentrados y relajados durante su jornada laboral debido a la ingesta de nutrientes e hidratos de carbono que favorecerá el aumento de los niveles de glucosa en sangre proporcionando la energía suficiente para poder realizar sus labores diarias. Por lo tanto, el consumo de las comidas diarias son inadecuados en la ingesta alimentaria debido a la poca información y desconocimiento de los alimentos más importantes a consumir conllevará a presentar un desgaste de energía insuficiente para el organismo siendo característico las labores que realizan diariamente, la demanda del tiempo laborando ya que, no realizan ninguna parada para sus refrigerios sumado a ello al no contar con el descanso necesario en sus días laborales, consumiendo menor cantidad de alimento en el almuerzo y mayor cantidad durante las cena. Por lo tanto,

es necesario que los conductores de mototaxis cuenten con la información necesaria y el conocimiento adecuado sobre la importancia del consumo de las comidas diarias ayudando a mantener una dieta y alimentación saludable debido a que, el cuerpo gasta la energía en forma permanente, por ende, es importante adaptarla a la actividad laboral ya que, contribuye a mejorar su rendimiento durante la estancia laboral.

Dentro de la dimensión tipos de alimentos (Tabla 2) se obtuvo que los hábitos alimentarios en los conductores de mototaxis son inadecuados en un 55%, encontrándose que, el 68%, 70 % eran inadecuados al no consumir carnes 3 veces a la semana al mismo tiempo no integraban los pescados 1 vez a la semana.

Resultados similares al de Auqui y Chuya<sup>11</sup>, quienes obtuvieron en su estudio el 71,4% resulto ser no saludable debido a que, no integraban las carnes ni los pescados en su alimentación, el 55% resulto ser inadecuados al no consumir tubérculos, resultados semejantes al estudio por Espin, et al<sup>10</sup>, quienes obtuvieron el 56% poco saludable no incluían los tubérculos en su alimentación diaria, el 82%, 53% inadecuados no consumían los aceites vegetales, optando por el consumo de las comidas chatarras, resultados que guardan cierta similitud al estudio de Auqui y Chuya<sup>11</sup>, quienes hallaron, el 83.3% no saludable no consumían aceites vegetales mientras que, el 76,2% manifestó consumir comidas chatarras, cerca del 55% resultó ser inadecuados debido a que, no integraban las verduras diariamente en su alimentación, similar al estudio de Saravia<sup>8</sup>, hallando el 56% pocos saludables al no consumir las verduras, el 61% inadecuados no integraban 1 fruta diariamente en su alimentación, idénticos al estudio de Manzano<sup>13</sup>, quien reveló el 90% inadecuados no consumían frutas y cerca del 74% inadecuados manifestó que no tomaban 8 vasos de agua pura, idénticos al estudio de Garzón, et al<sup>9</sup>, quienes obtuvieron en su estudio el 90.8% inadecuados no consumían agua. El Instituto Nacional de Salud<sup>27</sup>, menciona una alimentación sana y variada mantendrá un buen estado de salud lo cual, permitirá desempeñarse con la energía suficiente durante sus

actividades diarias, por ende, la alimentación de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de macronutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Una función importante de la enfermera es la promoción de conductas saludables, y debe realizarlo al promover el consumo de los diferentes tipos de alimentos siendo integrados en la alimentación diaria de los conductores de mototaxis, a fin de mejorar su autocuidado y conocimientos en base a los hábitos alimentarios y formas de consumirlos excluyendo alimentos que se deben de evitar. Los resultados obtenidos sobre los tipos de alimentos evidenciaron ser inadecuados debido al trabajo que, realizan diariamente la desinformación, desconocimiento e ignorancia al momento de consumir los alimentos encontrándose que, el no consumir las carnes, pescados, tubérculos ni los aceites vegetales conllevará a presentar disminución de nutrientes y sin la energía suficiente para la realización de sus actividades laborales poniendo en riesgo su estado de salud y puesto laboral siendo preocupante y no bien visto por los empleadores. Por lo consiguiente el consumo inadecuados de las comidas chatarra se encuentran predominantemente en su ámbito laboral siendo más fácil a adquirir, no obstante su consumo diario expondrá a desarrollar sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares, asimismo se encontró que, no integraban las verduras, frutas ni el agua en su alimentación debido a la poca costumbre y a la desinformación causara un déficit de insuficiencia de energía manifestándose a través del cansancio lo que, no será factible para el desarrollo de sus actividades laborales.

Además, el consumo del agua en la alimentación ayudara a mantener al organismo y al cuerpo hidratado sobre todo en estaciones de verano en el que los conductores de mototaxis se ven expuestos al calor tiempo necesario en que el organismo necesita estar lo suficientemente hidratado, debido a las formas de vida y actividades realizadas diariamente. Por ello es necesario que, los conductores de mototaxis integren en su alimentación los diferentes tipos de alimentos de forma diaria lo cual, mejorará la productividad y mantendrá la energía suficiente para estar activos durante

la realización de sus actividades lo cual también favorecerá a la institución de trabajo, manteniendo un sistema inmunológico fortalecido y evitando el menor riesgo de sufrir infecciones y enfermedades no transmisibles.

Dimensión lugar de consumo en los conductores de mototaxis (Grafico 4) se identificó que, el 83% es inadecuados, un 88% inadecuados consumían sus alimentos en restaurantes o quioscos, mientras que, el 82% no consumía sus alimentos en casa. Resultados que se asemejan al obtenido por Garzón, et al<sup>9</sup>, quienes encontraron en su estudio inadecuados el 51% consumían sus alimentos en quioscos públicos, Resultados idénticos al de Auqui y Chuya<sup>11</sup>, un 71,4% no saludable no consumían sus alimentos en casa .

Narvaez<sup>40</sup>, manifiesta lo siguiente los restaurantes cercanos o quioscos pueden resultar caros o escasos, adoptar por consumir alimentos vendidos en puestos callejeros conllevan a exposiciones, contaminación por bacterias y a una baja deficiencia nutritiva. En tal sentido, se evidencia que, el lugar de consumo para los alimentos en los conductores de mototaxis son inadecuados debido a que, optaban por lugares de consumo no aptos para su alimentación, además, se puede señalar que los puestos y quioscos ofrecen productos pocos nutritivos incluyéndole a estos alimentos contenido grasientos, salados y en ocasiones contaminadas lo que, conllevará hacer perjudicial para la salud, a la vez, los integrantes de este estudio no consumían sus alimentos en casa debido al trabajo diario que realizan y el tiempo limitado que tienen los imposibilita de ir hasta su casa a consumir sus alimentos. De allí la importancia de la educación en torno a estilos de vida saludables dentro de los cuales se encuentra la alimentación, la población estudiada debe ser consciente de la importancia de su nutrición, siendo necesario que se le eduque en el consumo de los alimentos en casa, con valor nutricional, siendo el lugar idóneo donde se preparan las comidas utilizando diferentes grupos alimenticios saludables y contando con las medidas higiénicas que contribuyen a tener hábitos alimentarios adecuados.

## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V. a. CONCLUSIONES**

-Se logró determinar que los hábitos alimentarios son inadecuados en los conductores de la empresa de mototaxis “El Nazareno” Chincha 2021.

-Los hábitos alimentarios según dimensiones: Horarios de comidas diarias, comidas diarias, tipos de alimentos y lugar de consumo fueron inadecuados en los conductores de mototaxis.

## **V. b. RECOMENDACIONES**

-Los resultados del estudio serán puestos a disposición del representante legal de la empresa y de las autoridades locales a fin de coordinar actividades preventivas promocionales orientados a promover hábitos alimentarios saludables, que permitan asegurar mejores condiciones de salud en sus agremiados, en el marco del cumplimiento de las normas vigentes en relación a la seguridad y salud de los trabajadores de estos gremios.

-Promover la participación multisectorial conjuntamente con las autoridades de salud y otras relacionadas a la actividad de promoción y prevención de conductas saludables, a fin de lograr cambios de conducta en relación a la alimentación y seguridad alimentaria, con conocimiento y adherencia a fin de mejorar los estilos de vida, con la intervención del profesional de enfermería del establecimiento de salud más cercano a su jurisdicción.

-Establecer programas educativos de promoción y prevención de alimentación saludable trabajando en base a estrategias con el propósito del mejoramiento y manteniendo de un buen estado de salud en los conductores de mototaxis, brindándoles además información importante, clara y útil de hábitos alimentarios, asimismo concientizando los riesgos que con lleva una mala alimentación y como podría repercutir en su salud además de calidad de vida y enfermedades que podrían aparecer a temprana edad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Internet]. Sitio web mundial; 2018 [no presenta actualización; consultada 6 de octubre 2021], disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Sistemas alimentarios y covid-19 en América latina y el caribe. [Internet]. Sitio web mundial; 2020 [no presenta actualización; consultada el 6 de octubre 2021], disponible en: <http://www.fao.org/3/cb0217es/CB0217ES.pdf>
3. Narváez ME, Morillo JR, Alonso OM. Factores que predisponen el sobrepeso en conductores de la Compañía de Transporte Titanes del Norte-CIATITANORT. Dilem Cont. 2021;8(48):1-15, disponible en: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2729>
4. Carranco SDP, Flores R, Barrera JC. Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México. Recimundo [Internet]. 2019 [citado el 6 de octubre 2021];4(1):344-359, disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/816/1292>
5. López AA, González R, Gil M, Estades P, Tejedo E, Salva MT. Determinación del Riesgo Cardiovascular en Conductores Profesionales españoles. Influencia de la edad y de los hábitos saludables. MJ. [Internet]. 2020 [citado el 6 de octubre 2021];16(4;4):1-8, disponible en: <https://ademaescuelauniversitaria.com/investigacion/wp-content/uploads/2020/11/RCV-conductores.pdf>
6. Minsa. Informe sobre Guías Alimentarias para la población peruana. [Internet]. Lima; 2019 [actualizada 15 de junio de 2019; consultado el 6 de octubre 2021], disponible en:

<https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/ins-presento-oficialmente-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-peruana>

7. Osorio GA. Situación socioeconómica de los mototaxistas de la empresa de transporte plus SRL [Tesis de Licenciatura]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca;2018, disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/1972>

8. Saravia MG. Estilos de vida y Condiciones de Salud en choferes de la empresa de transporte servicio Chincha [Tesis de Licenciatura]. Chincha: Universidad Privada San Juan Bautista; 2020, disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2910>

9. Garzón MO, Cardona MD, Segura AM, Rodríguez FL, Molina CF, Restrepo DA. Influencia de los hábitos alimentarios y condiciones de trabajo en la prevalencia de sobrepeso y obesidad de trabajadores informales de la ciudad de Medellín. Argent endocrinol metab [Internet]. 2019 [citado el 7 de octubre 2021];56(2):1-11, disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-30342019000200040](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-30342019000200040)

10. Espin CM, González S, Folleco JC, Quintanilla RA, Baquero SM, Chamorro J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea. [Internet].2019 [citado el 7 de octubre 2021];4(2):872-875, disponible en: <https://www.revistabionatura.com/2019.04.02.9.html>

11. Auqui GF y Chuya XR. Hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz”. Azogues 2017-2018 [Tesis licenciatura]. Universidad de cuenca; 2021, disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30512/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

12. Torres AE, Solís OC, Rodríguez Cr, Moguel JE, Zapata GD. Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores. Hs. 2017;16(3):183-190, disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592017000300183&lang=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592017000300183&lang=es)
13. Manzano J. Estrés laboral, Hábitos Alimentarios y Estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima. Rcs .2018;12(2):57-64, disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1217/1552](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1217/1552)
14. Tenorio Y. Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano de lima. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos ;2018, disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9460/Tenorio\\_my%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9460/Tenorio_my%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Glosario de términos. [Internet]. Sitio web mundial. [actualizada 25 de enero 2017, consultado el 6 de octubre 2021], disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
16. Albito TM. Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del colegio diez de noviembre, de la parroquia los encuentros. [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja;2015, disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/9197>
17. La organización Internacional de Trabajo. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo. [Internet]. Chile; 2012 [actualizada 25 de enero 2012; consultado 7 de octubre 2021], disponible en:

[https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file\\_publicacion/alimentacion.pdf](https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf)

18.Minsa. A vivir mejor comiendo sano. [Internet]. Lima;2014 [actualizada 15 de octubre de 2014; consultado 7 de octubre 2021],disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/web2015/images/publicaciones/masVida/15Vida-ASaludable.pdf>

19.Servicio nacional del consumidor. Nutrición y cuidados del adulto mayor recomendaciones para una alimentación saludable. [Internet]. Chile; 2004 [actualizada octubre 2004; consultado el 7 de octubre 2021], disponible en: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Nutricion-y-Cuidados-del-Adulto-Mayor.pdf>

20.La Organización Internacional de Trabajo. Seguridad y Salud en el trabajo. [Internet]. Sitio web mundial; 2011[ actualizada 12 de setiembre 2011; consultado 7 de octubre 2021],disponible en : [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_162661/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_162661/lang--es/index.htm)

21. Termal DM. Valoración del estado nutricional en los choferes de transporte pesado de la empresa Ieco de la ciudad de Tulcán. [Tesis de Licenciatura]. Ecuador. Universidad Autónoma de los Andes Unidades; 2017.,disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/5940/1/TUTENF024-2017.pdf>

22. Ministerio de Salud de Guatemala. Guías alimentarias. [ Consultado el 9 de octubre 2021], disponible en: <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>

23. Pérez Guisado. Importancia del momento que se realiza la ingestión de los nutrientes. Intmedciencnmcafd [Internet] 2009; 9(53): 14-24,disponible en:

<https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/8483/artingesta91.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

24. Durá Travé. Análisis nutricional del desayuno y almuerzo en una población universitaria. [ Tesis licenciatura]. España; 2013, disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309227544045.pdf>

25. Gracia Arnaiz. De modernidades y Alimentación Comer hoy en España. HA. 2010; 16(33): 177-196, disponible en: <https://www.scielo.br/j/ha/a/z7jRyTCwyFypsTQJgGVppZz/?format=pdf&lang=es>

26. Escobar Carolina, Castellanos Manuel, Espitia Bautista, Marinus Buijs. Trastornos alimentarios. Revista Mexicana [ internet] 2016 [ consultado el 9 de octubre 2021]; 1(7): 78-83, disponible en : <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v7n1/2007-1523-rmta-7-01-00078.pdf>

27. Instituto Nacional de Salud. Alimentación Saludable. [ consultado el 9 de octubre 2021], disponible en <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>

28. Instituto de investigación agua y salud. La importancia de la hidratación en el trabajo. [ consultado el 9 de octubre 2021], disponible en: <https://institutoaguaysalud.es/la-importancia-de-la-hidratacion-en-el-trabajo/>

29. Calanas AJ. Alimentación saludable basada en la evidencia. [internet]. 2005 [citado el 9 de octubre 2021]; 52(2):8-24, disponible: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-13088200>

30. La Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. Nutrición. [ Internet]. Sitio web mundial ;2017 [ actualizada 15 de setiembre de 2016; consultado el 9 de octubre 2021], disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/requirements/proteinas/es/>

31. Toledo Zela HL. Hábitos alimentarios y consumo alimentario en relación al estado nutricional de los choferes de la empresa virgen de Fátima de la ciudad de Puno y Juliaca. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2016, disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/2154>

32. Minsa. Nutrición por etapa de vida Alimentación Del adulto de 20 a 59 años. [Internet]. Perú; 2006 [actualizada 18 de octubre 2007; consultado 9 de octubre 2021], disponible en: [http://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Aliment\\_a\\_Adulto.pdf](http://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Aliment_a_Adulto.pdf)

33. Ministerio de salud. [ Internet]. Medellín; 2018 [no presenta actualización; consultado el 10 de octubre 2021], disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3877.pdf>

34. Ministerio de salud. Consumo de comidas chatarras. [ Internet]. Perú; 2020 [no presenta actualización; consultado 10 de octubre 2021], disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/212299-minsa-consumo-de-comida-chatarra-aumenta-el-riesgo-de-agravar-los-casos-de-covid-19>

35. Manual de Nutrición y Dietética. [Internet]. España: Universidad Complutense de Madrid; 2013 [no presenta actualización; consultado el 10 de octubre 2021], disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

36. Montse Vilaplana. Enfermedades gastrointestinales. *offarm* .2006;25(3).70-76, disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13085790>

37. Alba CV, Agudelo AA, Benavides F G. Relación entre las condiciones de trabajo y el estado de salud en la población trabajadora afiliado al

sistema general de riesgos profesionales de Colombia. rev. Científicas de América latina el caribe, España y Portugal 2011; 29(4): 392-401, disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/120/12021522005.pdf>

38. Salas J, Maraver F, Rodríguez L, Sáenz M, Vitoria I, et al. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad. Nutr. Hosp. .2020;37(5): 1073-1086, disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n5/0212-1611-nh-37-5-1072.pdf>

39. Bejarano J y Díaz M, Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. Fac med. 2012;60(1): 87-97, disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v60s1/v60s1a09.pdf>

40. Narváez Jaramillo ME. Factores que predisponen el sobrepeso en conductores. DC .2021;48(12): 1-15, disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe3/2007-7890-dilemas-8-spe3-00048.pdf>

41. Plataforma tecnológica para la gestión. Ley de seguridad y salud en el trabajo 30222; 2022 [no presenta actualización; consultada 30 de mayo 2022], disponible en: <https://www.isotools.pe/la-ley-30222-modifica-a-la-ley-29783/#:~:text=La%20ley%2030222%20tiene%20el,y%20los%20incentivos%20de%20informalidad>.

42. Congreso de la Republica del Perú. Proyecto de ley N°999/2019.Perú; 2021 [no presenta actualización; consultada 30 de mayo 2022], disponible en: [chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcqlclefindmkaj/https://www.congreso.gob.pe/Docs/comisiones2018/Trabajo/files/predictamen\\_taxista\\_y\\_mototaxista.pdf](chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcqlclefindmkaj/https://www.congreso.gob.pe/Docs/comisiones2018/Trabajo/files/predictamen_taxista_y_mototaxista.pdf)

43. Aristizábal Hoyos GP y colaboradores. El modelo de la promoción de la salud de Nola Pender. Enferm. Univ.2011;8(4): 16-23, disponible en:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632011000400003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632011000400003&script=sci_arttext)

44. Hernández R. Metodología de la investigación. 6° ed. México: Mc Graw Hill Educación: 2014, disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

45. Tamayo M. El proceso de la investigación científica. 4° ed. [Internet] Limusa: México; 2002, disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El\\_proceso\\_de\\_la\\_investigaci\\_n\\_cient\\_fica\\_Mario\\_Tamayo.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf)

## BIBLIOGRAFÍA

- Altamirano L, Barriga M, Faggioni K. Estilo. Redacción y actividad científica. Cuba: Academia universitaria; 2017.
- Baena G. Metodología de la investigación. 3ª ed. México. Patria. División bachillerato, universitario y profesional.2017.
- Brooker C, Diccionario médico. El Manual Moderno. 2017
- Hernández R. Metodología de investigación. 6ª ed. México: Mc Graw Hill Educación; 2014.
- Laguna A. Hábitos alimenticios, peso y metabolismo. 1ª ed. Centro de investigación en ciencias médicas. Universidad autónoma del estado de Mexico.2015
- MINSA. Guías alimentarias para la población peruana. Perú: Lima 2019.
- Sinobas P. Manual de investigación cuantitativa de enfermería. 1ª ed. Federación de asociaciones de enfermería comunitaria y de atención primaria. Faecap.2011.
- Tamayo. El proceso de la investigación científica. 4ta.ed. Noriega: Limusa;2010.
- Trejo K. Fundamentos metodológicos de la investigación. 5ª ed. Ecuador: Paremia. Instituto universitario de las américas y el caribe.2020.

## ANEXO 1

### OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Hábitos alimentarios.	Hábitos alimentarios conducta cotidiana básica para la vida y salud de toda persona a la vez manteniendo una dieta equilibrada y personalizada	Son conductas alimentarias que tienen los conductores de mototaxis de la empresa “El Nazareno” identificad a través de un cuestionario cuyos valores	Horarios de comidas diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno 7am -8am</li> <li>• Almuerzo 1pm -3pm</li> <li>• Cena 7pm-8pm</li> </ul>	Adecuados  Inadecuados
			Comidas diarias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno</li> <li>• Refrigerio de Media mañana</li> <li>• Almuerzo</li> <li>• Merienda</li> </ul>	

	identificada en los conductores.	finales serán adecuados e inadecuados.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cena</li> </ul>	
			Tipos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteínas</li> <li>• Carbohidratos y Grasa</li> <li>• Comidas chatarras</li> <li>• Vitaminas y minerales</li> <li>• Agua</li> </ul>	
			Lugar de consumo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Restaurantes</li> <li>• Quioscos</li> <li>Casa</li> </ul>	

## ANEXO 2: INSTRUMENTO

### HÁBITOS ALIMENTARIOS EN CONDUCTORES

Presentación: estimado participante, reciba un cordial saludo, mi nombre es Miguel Humberto Matías Yataco, Bachiller en enfermería del programa de estudios de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista le solicito responder este cuestionario con sinceridad. La información es confidencial y anónima.

Instrucciones: a continuación, te presenta una serie de preguntas por favor tache con una "X", tu respuesta va de acuerdo a tu vivencia de acuerdo a cada situación presentada.

#### II. DATOS GENERALES

**Edad:**

**Estado civil:**

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Conviviente

**Grado de instrucción**

- a) Primaria
- b) Secundaria completo
- c) Técnico

**Tiempo laborando como conductor:**

---

**Padece de alguna enfermedad:**

A) si

b) no

## II.DATOS ESPECÍFICOS

N°	ITEMS	Siempre	A veces	Nunca
<b>HORARIOS DE COMIDAS DIARIAS</b>				
1	¿Desayuna usted entre las 7 am y 8am?			
2	¿Consume su almuerzo entre las 1pm a 3pm?			
3	¿Cena usted entre las 7pm a 8pm?			
<b>COMIDAS DIARIAS</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
4	¿Consume sus 3 alimentos principales (desayuno, almuerzo y cena) todos los días?			
5	¿Acostumbra comer entre comidas, ya sea mañana o tarde?			
6	¿Usted la cantidad de alimentos que consume durante la cena es mayor que la del almuerzo?			
<b>TIPOS DE ALIMENTOS</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
7	¿El consumo de carnes forma parte de su alimentación al menos 3 veces a la semana?			
8	¿Consume usted pescados al menos 1 vez a la semana?			
9	¿Consume leche en el desayuno?			
10	¿Usted consume queso en su alimentación?			

11	¿Consume: ¿arroz y fideos diariamente?			
12	¿Los tubérculos como papas, camote y yuca son incluidos en su alimentación diaria?			
13	¿Usted consume aceites vegetales tales como aceite de oliva en su alimentación diaria?			
14	¿Consume comidas chatarra tales como pollo a la brasa, hamburguesas y salchipapa diariamente?			
15	¿En sus alimentos consume verduras diariamente?			
16	¿Consume al menos 1 fruta diariamente?			
17	¿Usted durante el día consume 8 vasos de agua pura equivalente a (2ltx)?			
<b>LUGAR DE CONSUMO</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
18	¿Consume usted sus alimentos en restaurantes o quioscos?			
19	¿Usted normalmente consume sus alimentos en casa?			

### ANEXO 3: VALIDEZ DE INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

N° ITEM	Criterios de evaluación	JUECES DE EXPERTOS						Valores en la tabla
		Mg. Milagros Gallardo	Mg. Jackeline Quispe	Mg. Julio Ramos Mendoza	Mg. Margarita Castro Fuentes	Mg. Avalluz Valenzuela	Mg. Maria Alejos Tasayaco	
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	1	1	1	1	1	1	0.0156
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	1	1	1	1	1	1	0.0156
3	La estructura del instrumento es adecuada.	1	1	1	1	1	1	0.0156
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1	1	1	1	1	1	0.0156
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	1	1	1	1	1	1	0.0156
6	Los ítems son claros y entendibles	1	1	1	1	1	1	0.0156
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	1	1	1	1	1	1	0.0156
8	La redacción es buena	1	1	1	1	1	1	0.0156

### Se ha considerado

0= si la respuesta es negativa

1= si la respuesta es positiva

N= Número de jueces de expertos

$$P = \frac{\sum p}{N} = \frac{0.1248}{8} = 0.02$$

N° de ítem

8

**$P \leq 0.05$  por lo tanto el instrumento es valido**

## ANEXO 4: INFORME DE OPINIÓN JUICIO DE EXPERTOS

### JUICIO DE EXPERTOS

#### ESCALA DE CALIFICACIÓN BINOMIAL

Estimado (a): Miguel Humberto Matias Yataco

Magister: Milagros Gallardo Villalobos

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una X aspa en SI o NO en cada criterio según su opinión:

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		
8	La redacción es buena	X		
9	Se debe omitir algún ítem.	X		
10	Se debe considerar otros ítems	X		

---

**Mg. Milagro del Rosario Gallardo Villalobos**

## ANEXO 4: INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTOS

### ESCALA DE CALIFICACIÓN BINOMIAL

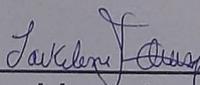
Estimado (a): Miguel Humberto Matias Yataco

Licenciada: Jackeline Margot Quispe Quispe

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta. Marque con una X aspa en SI o NO en cada criterio según su opinión:

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		
8	La redacción es buena	X		
9	Se debe omitir algún ítem.		X	
10	Se debe considerar otros ítems		X	

SUGERENCIAS:.....  
.....  
.....



Firma del experto

## ANEXO 4: INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTOS

### JUICIO DE EXPERTOS

#### ESCALA DE CALIFICACIÓN BINOMIAL

Estimado (a): Miguel Humberto Matias Yataco

Magister: Julio Cesar Ramos Mendoza

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una X aspa en SI o NO en cada criterio según su opinión:

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		
8	La redacción es buena	X		
9	Se debe omitir algún ítem.		X	
10	Se debe considerar otros ítems		X	

SUGERENCIAS:.....  
.....  
.....

Abg. Mg. Julio Cesar Ramos Mendoza

\_\_\_\_\_  
Firma juez de experto

## ANEXO 4: INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTOS

### JUICIO DE EXPERTOS

### ESCALA DE CALIFICACIÓN BINOMIAL

Estimado (a): Miguel Humberto Matias Yataco

Magister: Margarita Norma Castro Fuentes

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una X aspa en SI o NO en cada criterio según su opinión:

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		
8	La redacción es buena	X		
9	Se debe omitir algún ítem.		X	
10	Se debe considerar otros ítems		X	

  
Firma del experto

## ANEXO 4: INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTOS

### JUICIO DE EXPERTOS

### ESCALA DE CALIFICACIÓN BINOMIAL

Estimado (a): Miguel Humberto Matias Yataco

Magister: Ava Luz Valenzuela Álvaro

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una X aspa en SI o NO en cada criterio según su opinión:

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		
8	La redacción es buena	X		
9	Se debe omitir algún ítem.		X	
10	Se debe considerar otros ítems		X	



Firma del experto

## ANEXO 4: INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTOS

### JUICIO DE EXPERTOS

#### ESCALA DE CALIFICACIÓN BINOMIAL

Estimado (a): Miguel Humberto Matias Yataco

Magister: María Luisa Alejos Tasayco

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una X aspa en SI o NO en cada criterio según su opinión:

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		
8	La redacción es buena	X		
9	Se debe omitir algún ítem.		X	
10	Se debe considerar otros ítems		X	

  
MG. MARIA LUISA ALEJOS TASAYCO  
CEP 4226  
DNI 21799666

**Firma del experto**

## ANEXO 5: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach, tiene la siguiente fórmula.

$$\alpha = \frac{(K-1) (1 - \sum Si^2 / St^2)}{K-1}$$

K: El número de ítems Si<sup>2</sup>: Sumatoria de Varianzas de los ítems

St<sup>2</sup>: Varianza de la suma de los ítems.

α: coeficiente de Alfa e Cronbach.

Ejercicio:

$$\alpha = (1.05) (0.8402)$$

$$\alpha = 0.84$$

La confiabilidad para hábitos alimentarios es alta.

## ANEXO 6: INFORME DE PRUEBA PILOTO

N°	HORARIO DE COMIDA						TIPOS DE ALIMENTOS											LUGAR DE CONSUMO			TOTAL GLOB			
	1ítem	2ítem	3ítem	4ítem	5ítem	6ítem	7ítem	8ítem	9ítem	10ítem	11ítem	12ítem	13ítem	14ítem	15ítem	16ítem	17ítem	18ítem	19ítem					
1	3	3	3	9	3	3	2	8	2	2	1	3	3	1	3	2	2	2	3	24	3	2	5	46
2	1	1	3	5	1	3	1	5	1	3	3	1	1	1	2	3	3	1	3	22	2	2	4	36
3	1	2	2	5	1	2	2	5	1	1	3	3	1	1	3	1	2	1	18	1	1	2	30	
4	2	2	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1	2	1	3	1	2	2	19	2	1	3	32	
5	3	3	2	8	1	2	1	4	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	17	2	2	4	33	
6	2	1	2	5	3	3	2	8	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	30	3	1	4	47	
7	3	2	2	7	1	1	1	3	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	16	3	3	6	32	
8	1	2	1	4	2	2	1	5	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	15	1	1	2	26	
9	3	3	2	8	2	3	2	7	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	29	3	3	6	50	
10	1	2	3	6	3	1	2	6	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	16	1	1	2	30	
11	2	1	3	6	1	3	3	7	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	28	3	2	5	46	
12	2	1	1	4	2	1	1	4	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	16	2	1	3	27	
13	2	2	3	7	1	2	2	5	2	2	2	1	1	2	3	3	1	3	21	1	3	4	37	
14	1	2	2	5	3	2	3	8	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	29	3	1	4	46	
15	3	3	3	9	2	3	2	7	2	1	3	3	1	2	3	3	3	2	26	2	2	4	46	
16	3	2	2	7	3	2	1	6	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	25	1	1	2	40	
17	3	3	2	8	3	3	3	9	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	26	3	3	6	49	
18	1	1	2	4	2	1	2	5	1	3	1	2	1	1	3	3	2	1	19	3	3	6	34	
19	1	3	2	6	1	3	1	5	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	29	3	2	5	45	
20	3	2	1	6	1	2	2	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	2	26	
21	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	28	3	3	6	52	
22	2	2	1	5	2	1	1	4	3	1	1	1	2	1	1	1	3	3	20	1	1	2	31	
23	1	1	1	3	1	3	1	5	2	3	3	1	3	1	1	2	2	3	24	3	1	4	36	
24	3	2	3	8	3	1	3	7	1	2	2	3	3	3	2	1	2	3	25	1	3	4	44	
25	1	3	1	5	1	2	1	4	1	3	1	1	1	2	1	3	2	2	18	3	2	5	32	
26	3	1	1	5	3	3	2	8	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	26	3	2	5	44	
27	1	1	2	4	1	1	3	5	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	19	1	2	3	31	
28	3	3	1	7	3	3	3	9	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	27	3	3	6	49	
29	3	1	1	5	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	18	1	1	2	28	
30	3	3	3	9	2	2	2	6	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	28	3	3	6	49	
VAR	0.81	0.65	0.65		0.79	0.71	0.63		0.79	0.74	0.83	0.86	0.69	0.71	0.83	0.56	0.72	0.69	0.69		0.83	0.71		70.74

## ANEXO 7: ESCALA DE VALORACION DE INSTRUMENTO

<b>GENERALES</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>EDAD</b>	24 a 34	1
	35 a 45	2
	46 a 54	3
<b>ESTADO CIVIL</b>	Soltero	1
	Casado	2
	Conviviente	3
<b>GRADO DE INSTRUCCIÓN</b>	Primaria	1
	Secundaria completa	2
	Técnico	3
<b>TIEMPO LABORANDO COMO CONDUCTOR</b>	1 a 10 años	1
	11 a 20 años	2
<b>PADECE ALGUNA ENFERMEDAD</b>	Si	1
	No	2

ITEMS	ALTERNATIVAS		
	N°	SIEMPRE 3	A VECES 2
<b>DIMENSIÓN HORARIOS DE COMIDA DIARIA</b>			
1	3	2	1
2	3	2	1
3	3	2	1
<b>DIMENSIÓN COMIDAS DIARIAS</b>			
4	3	2	1
5	3	2	1
6	3	2	1
<b>DIMENSIÓN TIPOS DE ALIMENTOS</b>			
7	3	2	1
8	3	2	1
9	3	2	1
10	3	2	1
11	3	2	1
12	3	2	1
13	3	2	1
14	1	2	3
15	3	2	1
16	3	2	1
17	3	2	1
<b>DIMENSIÓN LUGAR DE CONSUMO</b>			
18	1	2	3
19	3	2	1

<b>HORARIOS DE COMIDAS DIARIAS</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJES</b>
Adecuados	15-19
Inadecuados	9-14

<b>COMIDAS DIARIAS</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJES</b>
Adecuados	15- 19
Inadecuados	9-14

<b>TIPOS DE ALIMENTOS</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJES</b>
Adecuados	27-33
Inadecuados	19-26

<b>LUGAR DE CONSUMO</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJES</b>
Adecuados	14-19
Inadecuados	6-13

<b>GLOBAL</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJES</b>
Adecuados	39-57
Inadecuados	19-38

## ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados conductores mototaxistas me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado:” **HÁBITOS ALIMENTARIOS EN CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE MOTOTAXIS “EL NAZARENO” 2021.** Antes de realizar este cuestionario se le explica el siguiente Propósito del estudio riesgo, beneficios, confidencialidad para que finalmente usted pueda aceptar la participación de manera libre y voluntaria

Propósito del estudio:

El estudio de investigación es describir y evidenciar los hábitos alimentarios en los conductores.

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a Miguel Humberto Matias Yataco con numero de celular 922701593 y con correo electrónico [ma97-09@hotmail.com](mailto:ma97-09@hotmail.com).

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética de investigación (CIECI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (presidente de CIEI) o a su correo institucional: [Antonio.flores@upsjb.edu.pe](mailto:Antonio.flores@upsjb.edu.pe).

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confidencialidad:

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo \_\_\_\_\_, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellidos del participante

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellidos del investigador

\_\_\_\_\_  
Firma

## ANEXO 9: TABLA MATRIZ

	DATOS GENERALES				HORARIOS DE COMIDA			COMIDAS DIARIAS				TIPO DE ALIMENTOS							LUGAR DE CONSUMO		Global									
	1	2	3	4	5	1	2	3	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17	18	19					
1	49	3	2	10	2	1	3	3	7	3	3	3	3	9	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	27	3	3	6	49
2	54	2	2	15	2	1	1	3	5	1	1	3	3	5	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	19	1	3	4	33
3	35	3	2	2	2	1	1	2	4	3	2	3	3	8	3	2	1	3	3	3	1	2	3	3	3	27	1	2	3	42
4	39	2	2	6	2	1	1	3	5	3	1	3	3	7	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	30	3	1	4	46
5	39	1	2	10	2	1	1	3	5	3	2	3	3	8	1	2	2	1	3	2	1	2	3	3	3	23	1	1	2	38
6	34	3	3	3	2	1	1	3	5	3	3	2	2	8	2	2	2	2	3	2	1	3	1	3	1	22	1	1	2	37
7	38	3	2	5	2	3	3	3	9	1	2	2	2	5	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	29	1	1	2	45
8	52	2	2	2	2	1	3	3	7	1	1	2	2	4	1	3	3	1	3	3	1	3	1	3	1	23	1	1	2	36
9	49	2	2	12	2	3	3	3	9	1	1	2	2	4	2	2	1	3	3	3	1	2	2	3	1	23	1	2	3	39
10	30	2	2	20	2	2	3	2	7	1	1	3	3	5	1	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	27	1	1	2	41
11	36	2	2	20	2	3	3	3	9	1	2	1	3	4	2	3	3	1	3	2	2	3	2	1	1	24	1	1	2	39
12	31	2	1	2	2	1	3	3	7	1	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	15	1	1	2	28
13	54	2	1	10	2	1	1	3	5	1	2	1	1	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	29	1	3	4	42
14	27	1	2	1	2	3	3	2	8	3	2	2	2	7	3	2	1	1	2	1	1	3	1	2	3	20	1	1	2	37
15	38	2	3	3	2	1	3	3	7	3	2	1	1	6	3	3	3	1	3	3	2	2	1	1	2	24	1	1	2	39
16	35	3	2	7	2	1	1	3	5	1	2	1	1	4	3	3	3	1	3	1	1	3	2	2	2	25	2	1	3	37
17	33	3	3	2	2	1	1	3	5	3	2	3	2	8	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	4	41
18	36	1	2	8	2	1	1	3	5	3	2	1	1	6	2	2	1	3	2	1	1	3	1	1	1	18	2	3	5	34
19	42	2	1	10	2	3	1	3	7	3	1	1	1	5	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	17	2	3	5	34
20	54	2	2	15	2	3	1	3	7	3	2	1	1	6	2	2	1	3	3	3	1	3	1	1	2	22	1	1	2	37
21	28	2	2	12	2	1	2	3	6	1	2	1	1	4	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	17	1	2	3	30
22	35	2	2	5	2	3	1	3	7	2	2	1	1	5	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	1	21	2	2	4	37
23	39	1	2	10	2	3	1	3	7	2	1	1	1	4	1	3	1	3	1	3	2	2	1	2	3	22	1	2	3	36
24	54	2	2	6	2	1	1	3	3	2	2	1	1	5	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	24	1	1	2	34
25	36	1	2	2	2	1	1	3	5	2	1	1	1	4	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	19	1	2	3	31
26	24	3	2	5	2	1	2	3	6	3	2	3	3	8	2	3	3	1	3	3	1	3	1	3	1	24	1	2	3	41
27	37	2	1	10	2	1	1	3	3	3	2	1	1	6	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	1	23	1	1	2	34
28	42	2	2	6	2	2	3	3	6	1	1	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	3	1	1	1	21	1	2	3	33
29	42	3	1	4	2	2	1	1	4	3	1	1	1	5	1	2	1	1	3	3	2	2	1	1	1	18	1	2	3	30
30	33	1	3	2	2	2	3	3	8	1	1	1	1	3	1	2	3	3	1	3	2	3	1	1	1	21	1	3	4	36
31	30	3	2	6	2	3	3	1	7	3	1	3	3	7	1	1	3	3	3	3	2	1	1	2	2	22	2	2	4	40
32	46	2	2	2	2	1	1	2	4	3	1	1	1	5	1	1	3	3	2	1	1	2	1	3	2	20	1	1	2	31
33	34	2	1	4	2	1	3	1	5	1	3	1	1	5	1	1	3	3	3	1	2	3	1	2	2	22	1	1	2	34
34	54	2	1	10	2	1	1	1	3	1	3	1	1	5	1	1	3	3	2	1	1	3	1	3	2	21	1	2	3	32
35	53	2	2	11	2	1	2	1	4	3	3	3	3	9	3	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	23	1	1	2	38
36	29	1	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	9	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	3	21	1	1	2	35
37	35	2	2	3	2	1	2	1	4	1	1	3	3	5	1	1	1	3	2	1	3	3	1	3	3	22	1	1	2	33
38	45	2	2	6	2	3	3	3	9	3	1	1	1	5	1	1	3	1	2	1	2	3	3	2	1	20	1	1	2	36
39	39	3	2	5	2	3	2	2	7	3	1	3	3	7	1	1	3	3	1	3	2	3	1	2	1	21	1	1	2	37
40	28	1	1	10	2	3	2	2	7	1	3	3	3	7	2	3	3	1	2	3	3	2	1	3	1	24	1	1	2	40
41	41	2	2	11	2	3	1	2	6	3	1	1	1	5	3	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	17	1	3	4	32
42	50	2	2	7	2	3	1	3	7	3	3	1	1	7	3	1	3	1	2	3	1	3	3	1	1	22	1	1	2	38
43	44	2	2	10	2	1	2	2	5	3	1	1	1	5	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	17	1	1	2	29
44	48	2	2	5	2	3	1	3	7	3	1	3	3	7	3	1	2	3	2	3	1	2	3	1	3	22	1	1	2	38
45	28	3	3	2	2	3	2	1	6	1	1	3	3	5	3	2	3	3	3	1	1	3	3	1	1	24	1	1	2	37
46	31	1	2	3	2	1	3	3	7	3	1	3	3	7	1	1	1	3	3	1	1	3	1	3	1	19	1	1	2	35
47	46	2	2	4	2	1	2	2	5	1	3	3	3	7	1	2	1	3	3	1	1	1	3	1	1	18	1	2	3	33
48	47	2	2	6	2	3	3	2	8	1	1	3	3	5	1	2	1	3	3	2	1	2	3	3	1	20	1	1	2	35
49	40	2	2	10	2	1	3	3	7	1	3	3	3	7	3	3	1	3	3	3	1	3	2	3	1	26	1	1	2	42
50	32	2	2	16	2	1	3	1	5	3	1	3	3	7	1	3	3	2	1	1	1	3	3	2	1	21	1	1	2	35
51	27	3	2	6	2	3	3	3	9	1	3	3	3	7	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	26	3	1	4	46
52	52	2	2	2	2	3	3	1	7	3	1	3	3	7	1	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	25	1	2	3	42
53	41	2	2	5	2	3	3	3	9	1	1	3	3	5	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	2	18	2	1	3	35
54	47	2	2	4	2	3	3	1	7	1	3	3	3	7	3	1	3	1	3	1	3	3	3	2	1	24	2	1	3	41
55	31	2	2	10	2	1	1	3	5	3	1	3	3	7	1	1	3	3	2	1	1	3	2	1	1	21	2	3	5	38
56	43	2	2	12	2	3	3	3	9	1	1	3	3	5	1	1	3	3	2	1	3	1	3	1	3	21	2	1	3	38
57	25	3	3	2	2	3	1	1	5	3	1	3	3	7	1	1	3	3	3	1	3	3	3	1	2	24	2	3	5	41
58	48	2	2	3	2	1	1	3	5	3	1	3	3	7	1	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2	24	1	2	3	39
59	50	2	2	16	2	1	1	3	5	3	1	3	3	7	1	1	3	3	2	1	3	3	1	2	2	22	1	2	3	37
60	30	2	2	10	2	1	1	3	5	1	3	3	3	7	3	1	3	2	1	1	1	1	3	3	2	21	3	1	4	37
61	52	2	2	6	2	1	1	3	3	3	2	1	1	6	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	2	24	2	3	5	38
62	40	2	2	10	2	3	1	3	7	3	3	3	3																	

## ANEXO 10: CONSTANCIA DEL COMITÉ DE ÉTICA



### UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL

#### CONSTANCIA N° 1560-2021- CIEI-UPSJB

El Presidente del Comité de Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista SAC, deja constancia que el Proyecto de Investigación detallado a continuación fue **APROBADO** por el CIEI:

Código de Registro: **N° 1560-2021-CIEI-UPSJB**

Título del Proyecto: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS EN CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE MOTOTAXIS "EL NAZARENO" CHINCHA 2021"**

Investigador Principal: **MATIAS YATACO MIGUEL HUMBERTO**

El Comité Institucional de Ética en Investigación, considera que el proyecto de investigación cumple los lineamientos y estándares académicos, científicos y éticos de la UPSJB. De acuerdo a ello, el investigador se compromete a respetar las normas y principios de acuerdo al Código de Ética En Investigación del Vicerrectorado de Investigación.

La aprobación tiene vigencia por un periodo efectivo de **un año** hasta el **30-12-2022**. De requerirse una renovación, el investigador principal realizará un nuevo proceso de revisión al CIEI al menos un mes previo a la fecha de expiración.

Como investigador principal, es su deber contactar oportunamente al CIEI ante cualquier cambio al protocolo aprobado que podría ser considerado en una enmienda al presente proyecto.

Finalmente, el investigador debe responder a las solicitudes de seguimiento al proyecto que el CIEI pueda solicitar y deberá informar al CIEI sobre la culminación del estudio de acuerdo a los reglamentos establecidos.

Lima, 30 de diciembre de 2021.



  
Mg. Juan Antonio Flores Tumba  
Presidente del Comité Institucional  
de Ética en Investigación